第4章

ストレスを溜めずにすぐ流す「ながら逃がし」と「ながら体操」

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

「ながら逃がし」の方法

日常生活の中にある多くの「クセ」「偏り」を、その場ですぐに修正できれば、疲れることも、痛むこともありません。ここでは、日常生活の中でよくあるシーンを例に、何かをしながらできる、溜まったストレスをすぐに逃がす方法を提案します。

▼ちょくちょく姿勢を変えれば不調知らず

姿勢を見ると、誰しもちょっとした左右差はあります。どこかを痛めて、それをかばうためにそのような姿勢になっている場合もありますが、左右非対称は日常のちょっとしたことからきています。右利きと左利きでは、もうそこで違っています。

リビングでテレビをどちら側に置いて座っているかとか、デスクの上のパソコンの位置が少しだけ左とか、わずかなことですが、そこで過ごす時間が長くなればなるほど左右非対称となって姿勢にあらわれます。24時間を通してみたときに、左右どちらの割合が多いかです。

つねに一日の終わりにストレッチをしているかは違います。ストレッチによって姿勢は整えられますから、習慣の歪みは修正されていきます。

自分の生活の中で左右非対称があるなと気づけば、逆の動きをすることでプラスマイナスゼロにすることができます。たとえば、首を右にひねってドラマを見ていたら、コマーシャルのとき

には逆のほうを見て家族と話すことを心がけるとか、痛みが出る前にとれる行動があります。

姿勢という視点で、日常の行動をチェックする習慣がないことはふつうで、いつもどちら側を上にして足を組んでいるかとか、床に横座りをするときは右に足を崩（くず）しているか左に足を崩しているかなんて、気にしていないものです。

傘（かさ）を持つ手はどっちか、カバンを持つ手はどっちか、ショルダーバッグをどちらの肩にかけるか、頬杖（ほおづえ）をつくとき右手でつくか、左手でつくか、電話をかけるときは右手か左手か、あらゆることに右左があります。

クセは誰しもあるものですので、あまり神経質になる必要はありませんが、どちらか一方に偏ったままではいけません。

大切なのは、**5分右でしたら逆の姿勢を5分とる**ことです。ここまで左右の話をしていますが、当然前後も同じです。前かがみが多かったら反（そ）る、膝（ひざ）を曲げていたなら伸ばす、手を下げていたならバンザイをする、というように、そのつど、**上下前後左右「逆」の動きでバランスをとりながら、プラスマイナスゼロにする**ことです。

気がついたらそうする。ちょっと思い出したらそうする。落ち着きがない大人と思われるくらい姿勢をこまめに変える。それを繰り返していくことで、それがよい習慣となり身体の歪みからくる痛みや不調を避けることができます。

趣味の草野球でも同じです。バットの素振りを右の構えでしたら、同じくらい左の構えで振

CamScannerでスキャン

る。ゴルフもそうです。とくにドライバーなんかは大きくひねりますから負担も大きいです。練習するときは、右で振ったら左でも同様に振る。フォーム練習の一環としてそうしている方も見受けられますが、まだだったら、ぜひそうしましょう。いまは痛みや不調がなかったとしても、こういう積み重ねが大切です。痛みが出てからでは遅いです。

上下前後左右「逆の動き」を均等に。

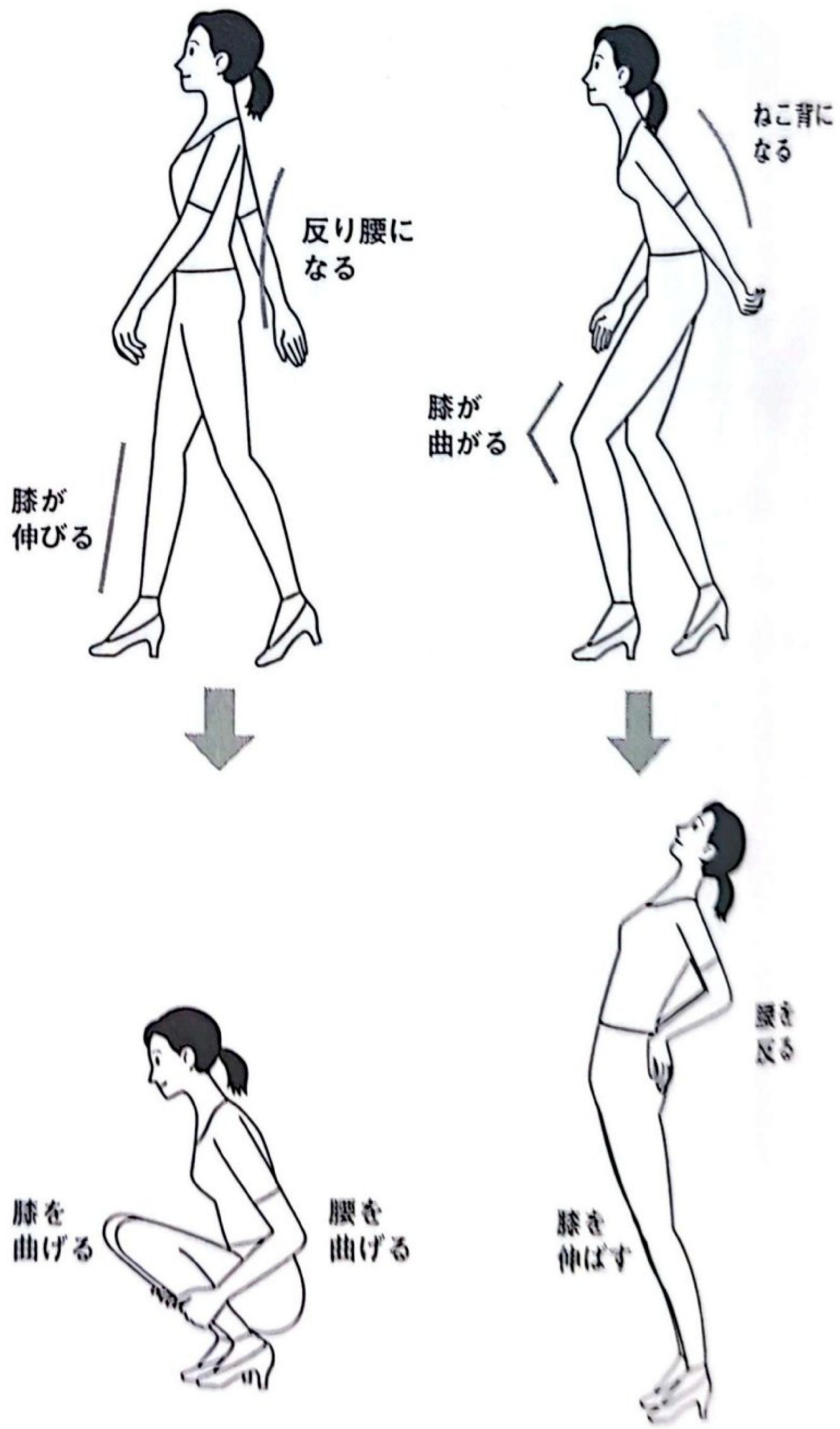
ちょくちょく姿勢を変えて、**めざせ「落ち着きのない大人」！** を意識してみましょう。

▼ハイヒールで痛む前に

ハイヒールがもたらす姿勢の問題は2パターンあります。

ハイヒールを履くとかかとが上がります。重心は上がって前に移動します。当然、支持基底面も狭くなるため、安定性は下がります。ピンヒールだとなおさらです。まだそれに慣れていないハイヒール初心者の方は、だいたい膝を曲げて歩いています。重心を下げて後ろに戻して安定性を得ようとするためです。

しかし、膝を曲げて歩いていると、骨盤は後傾します。そうすると背骨がストレートになります。ほんとうは前に反っていないといけないところが、少し平らになります。S字が消えてしまった状態で歩くと、衝撃が吸収されず当然、腰に負担がかかります。



痛む前に「逆」の姿勢をする

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

やがてヒールの高さにも慣れて、膝を伸ばして歩けるようになります。そこで起きるのが第二の問題です。膝をしっかり伸ばしてきれいに歩いている方は、重心がどうしても少し前に行きます。それを、腰を反って少し後ろに戻すので、反り腰になってしまうのです。反り腰も腰にストレスがかかります。

そうはいっても、仕事で一日ハイヒールを履く必要がある、そういう方は**「逆の動き」を挟むようにするとよいでしょう。**

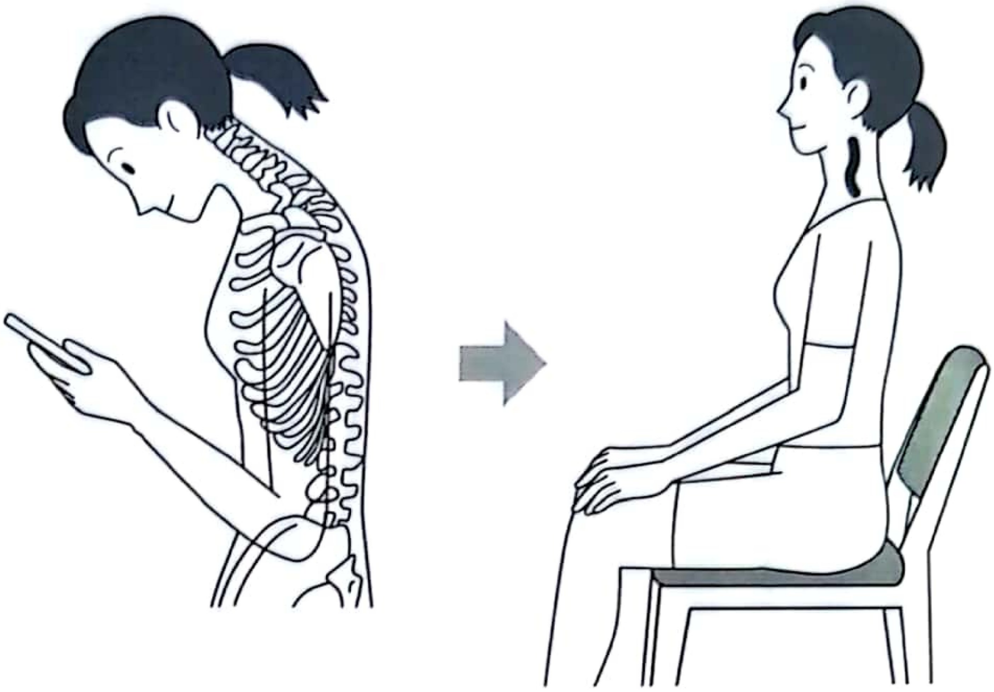
ハイヒール初心者で、背骨の反りがなくなっている人は、**腰を伸ばして反ってみる時間を挟みます。**

きれいに歩けるけれど反り腰になっている人は、ときどき、**しゃがむなり背中を丸めるなりの動きをして、**ストレスをプラスマイナスゼロにしましょう。

忘れてはいけないのが、足首です。足首はかかとが上がった状態のまま動いていません。「動かなすぎ」です。休憩などの合間に、「逆」である**つま先を上げて戻す、上げて戻す**をして、プラスマイナスゼロにしましょう。

また、つま先ばかりに体重がかかっていますから、つま先では「使いすぎ」にもなっています。痛みが出てからでは遅いです。やはり合間を見つけて、かかとで体重を受ける時間もつくってください。リスク配分することです。

CamScannerでスキャン



ストレートネックを防ぐには「真逆の動き」の顎引きストレッチをこまめに

▼スマートフォンが手放せない人へ

スマホが手放せないようになってから、姿勢の上ではいろいろな問題が起こっています。1時間2時間スマホを手にして見つづけている方は、ねこ背姿勢になっています。骨盤を後傾させて、背中が曲がって、顎が出て、首が曲がっている状態です。そのまま悪い姿勢で曲がったままになっている方も見受けられます。

たとえよい姿勢で見ていたとしても、顔だけは下を向いている人も多いです。これも首や肩には意外と大きなストレスがかかっています。

頭の重さは全体重の8パーセントとか10パーセントとかいわれていますから、60キロの人は5〜6キロのものを首で支えていることになります。顔だけ下を向けているということは、その重さのものをぶら下げているのと一緒です。

脊柱の首の部分の頸椎は、7個の骨でできて

います。スマホもそうですが、なにか下を向いて作業をする人は、ここに負担がかかり、首の痛みや肩こりが出現します。

頸椎を上半分と下半分の2つに分けて見ると、下を向く作業のときは、頸椎の下半分は前に屈曲していています。そのままだと自分のおへそしか見えないので、頸椎の上半分は起こして手元を見ています。下の頸椎は、前にズレる方向にストレスがかかり、上の頸椎は後ろに反る方向にストレスがかかっています。症状としては、首、肩、背中のコリや痛みです。

これを修正するためには、**顎を引くという動きを入れます。**よい姿勢にして、ぐーっと顎を引いていくと、前に曲がっていた下の頸椎が、後ろに戻ってきます。そして、後ろに反っていた上の頸椎は前に曲がります。

要するに「真逆の動き」です。曲がっているのを反らしてあげて、反っているのを曲げてあげる。このように顎を引くだけで、痛みや肩こりがなくなるという方も多いです。

スマホで姿勢が歪み、ねこ背に固定されている人は、最初のうちは、コリとか疲れが感じられる程度ですが、そのままでいると、ストレートネックになってしまい、痛みという症状に変わります。さらに放置していると靭帯が伸びて骨の変形にまで至ってしまいます。

スマホがもう放せないのだったら、自分で姿勢をチェックすること、「真逆の動き」を思い出すたびにすることです。それが骨の変形、痛みの予防となります。

CamScannerでスキャン

▼目の疲れを感じるとき

スマホやパソコン、読書、これらを長時間していると目の疲れを感じると思います。この目の疲労にも「逆の動き」を取り入れるといいです。目が疲れるのは、目をたくさん使ったときです。それは経験的にわかっていることです。しかし、これも視点を変えると少し興味深いことになります。

スマホやパソコンのときに限らず、日常生活においては目を開けています。眠っているとき以外は、つねに何かを見ています。つまり、つねに目を使っています。ですが、友だちと会話しているとき、洋服を買いに行ったとき、スポーツをしているときなどで目が疲れたと感じることはあるでしょうか。おそらく大多数の人が、ないと答えると思います。

それには2つのポイントがあります。ひとつは近くのものを見つづけている、もうひとつは眼球をあまり動かしていない、です。

近くのものを見るときは、目のレンズを調整する毛様体筋という筋肉が収縮（緊張）してレンズを膨らましてピントを合わせています。見つづけていると毛様体筋は緊張しっぱなしですから、疲れてしまいます。

この場合、よい姿勢と楽な姿勢の話と同じです。「逆の動き」となると、**遠くを見ることです。遠くを見るときは毛様体筋はゆるみ、レンズが薄くなって遠くを見ることができます。**疲れを感じる前にちょくちょく遠くを見て、頑張り屋さんの毛様体筋を休ませてあげることが大

切です。

もうひとつは、目が疲れるときはまっすぐ前を見ているか、下を見ているかしか眼球を動かしていないことです。眼球を動かす筋肉は外眼筋といって6つあります。6つの筋肉がそれぞれ働いて上下左右いろいろな方向に眼球を動かすことができます。

眼球においても、身体の関節可動域と同じで、6つの筋肉を満遍なく使っていろいろな方向に最大MAXまで動かすことが大切です。

しかし、ほとんどが前か下にしか動かしていません。今度、電車の中でもどこでもいいので、スマホや本を読んでいる人の眼球の動きをこっそり観察してみてください。おもしろいくらい、前か下にしか動かしていないと思います。横書きの本であればもちろん左右にも動かしますが、その範囲は狭いです。

では、その「逆の動き」ですが、前を見ないとなると後ろになりますが、それは不可能なので、見ないということで目をつぶります。そして、上となります。ちなみに、目をつぶるとベル現象といって眼球は自然に上を向きます。上を向いている間は、下に動かす筋肉はストレッチされて休息しています。

目をつぶって、思いっきり眼球だけ上を向いたり、右上、左上にも向けてみましょう。ちょくちょく逆の動きを取り入れることが疲れの予防となります。また、最大可動域という意味で、思いっきり眼球をぐるぐるとゆっくり大きく回してみましょう。

CamScannerでスキャン

目も同じ筋肉だけ使いつづけるから疲れるのです。疲れを感じないときは、買い物やスポーツなどすべて、適度に近くを見たり、遠くを見たり、いろんな方向に眼球を動かしているときです。

目も同じ姿勢（ポジション）でいないで、ちょくちょく逆の動きを交互にして、最大限まで動かすこと（最大可動域）が疲労しない目を手に入れる方法です。

▼電車の居眠り対策

遠距離通勤をしていた人が、ストレートネックになってしまったという例がありました。家を建てたのですが、都心にある会社の近くでは土地が高くてどうにもなりません。念願のマイホームから会社までは約2時間。通勤電車ではずっと座りっぱなしで、眠っていました。

1カ月が過ぎ、2カ月もしたころに首が痛くなってしまいました。ずっと前かがみで首が垂れた姿勢で2時間居眠りして過ごしていたからです。痛みで首が少ししか動かせなくなり、病院に行ってみると「ストレートネックです」と診断されました。同一姿勢の保持という悪い習慣の犠牲です。

都心では、通勤で30分座っているか、立っているかはふつうで、電車の中で過ごす姿勢はさまざまです。立っている人は両足重心で姿勢をよくしていたり、つり革につかまって脱力していたり、ドア際でもたれていたり、首をひねって車内広告に見入ったり、座って居眠りしてい

たり、スマホをいじっていたりします。大方の人はおとなしくじっと動かないで、同じ姿勢で過ごしています。

それでも特に問題を起こしていないのは、ターミナル駅、乗り換え駅が来れば、長い連絡通路を早足で歩いたり、階段を昇ったり降りたりすることで、姿勢の偏りをプラスマイナスゼロにしているからでしょう。

2時間という長距離通勤をしているその方は、居眠り姿勢を避けるために、半分立つことにしました。最初は1時間立ちつづけるだけで疲労困憊でしたが、次第に首の痛みは改善していきました。

併せてあとでご紹介する「ねたままストレッチ」と「バンザイ体操」をしたところ、ストレートネックも改善しました。

▼会議のときの姿勢

理学療法の立場からいっても、同一姿勢は最悪です。

長時間にわたって同一姿勢でいると、圧迫を受けている筋肉の血流が低下し、毛細血管は壊れていきます。毛細血管が消失して、筋萎縮という事態に至ります。適度に動かせば、血流が増加し、毛細血管が新生、再生して、筋肉に十分な酸素が送られて、健康な筋肉に戻ります。

会議などでは、1時間2時間ずっと座って議論したり、話を聞いたりしますが、ずっとよい

CamScannerでスキャン

姿勢でいたら、筋肉が疲れて血流が低下し、痛みの原因になります。

よほど筋力が強い方だったら、1時間くらい平気で過ごせるかもしれませんが、そうでない方は、**足を組んだり、それを組み替えたり、もたれかかったり、机に肘をのせてそちらに体重を移動したり、またその逆をやったりと、それこそ前後左右いろいろな姿勢をしたほうがストレスがかからず、血流も維持できます。**

ただ、しょっちゅう動いていると、態度が悪いとか、集中していないとか思われかねません。自分の発言のとき、ジェスチャーをまじえて身体を動かすとか、誰かがユーモラスな発言をしたら大いに姿勢を崩して笑うとか、意識してよい姿勢と悪い姿勢を織り交ぜることが大切です。

姿勢の悪い人は悪い人で、会議中ずっとそうしていれば、靭帯にストレスがかかりっぱなしですから、靭帯が伸び、関節が不安定となって、痛みにつながります。

いつも楽な姿勢をとっている人は、だいたい筋力が弱っていて、よい姿勢をするとすぐに疲れてしまいます。一日の中で楽な姿勢でいる割合が80パーセント、90パーセントとなっている人も少なくないです。少しずつでよいので、9対1、8対2、7対3という形で、だんだんによい姿勢の時間を増やしていきましょう。

会議中にそれを意識し、一日の中でもそれを意識していくことで、姿勢が変わり、筋力がついていきます。

CamScannerでスキャン

▼どんな椅子がいいか

楽な座位姿勢にふさわしい椅子は、「直角・直角」になる、つまり股関節が90度、膝が90度**で足の裏が床につくくらいの高さで、背もたれがあって、肘掛けがあるものです。**

パソコンで作業する場合を考えてみましょう。長い時間集中してキーボードを叩きがちです。まずは深く座りましょう。

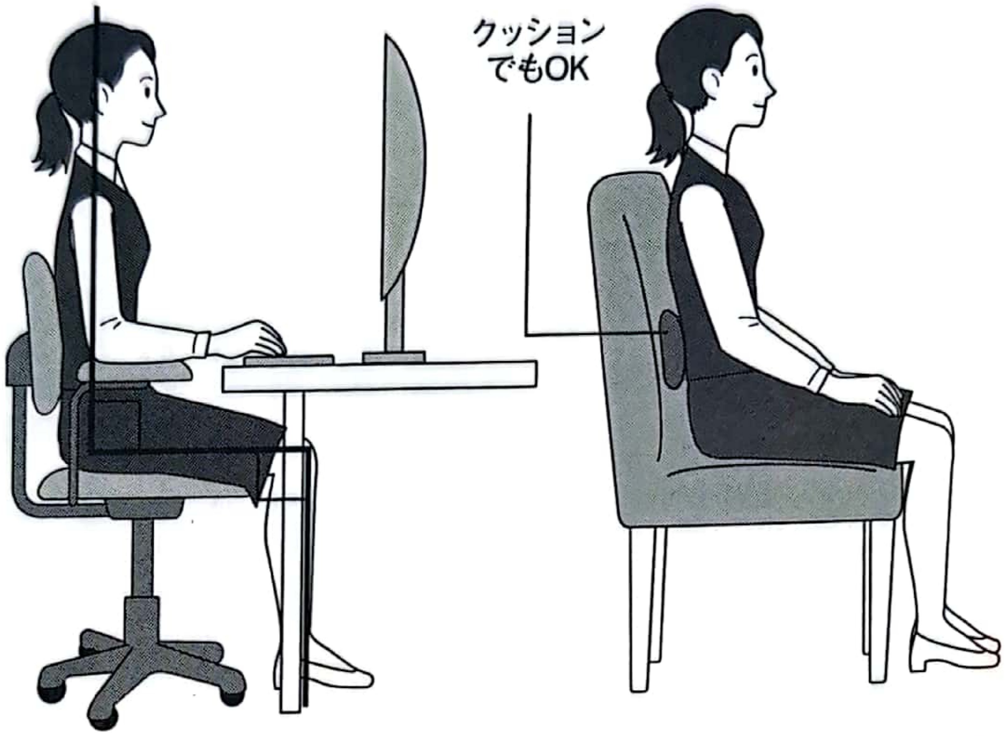
膝の裏と座面の前との間に指が2、3本入るくらい奥行のある椅子が理想です。背もたれに寄りかかったとき、自然に腰椎が前弯するような形状に設計された椅子であれば申し分ないですが、たいていは違います。

そこで、腰にクッションを入れて、腰椎が前弯するような状態を自分でつくります。このクッションをランバーロールといいますが、その代わりにバスタオルを巻いたものでも十分です。

肘掛けの高さは、肘をついたときに、腕の長さちょうどの位置よりも高めのほうがいいです。ちょっと高めにすると、肩が上がって肩の筋肉の僧帽筋がゆるんで肩こりにもいいのです。ぴったりだと僧帽筋が伸びてしまいます。伸びているということは、筋肉の中の毛細血管もつぶされてしまうので、血流が悪くなり肩や首のコリにつながります。

キーボードを打つ位置はなるべく身体に近く。前方で身体から離してやると、手が離れれば離れるほど肩の筋肉を酷使します。長時間やるのだったら、腕を浮かせてやるのではなく、肘をどこかにささえてやります。楽をしながらやらなくては、首から肩、背中までカチコチに張っ

CamScannerでスキャン



筋肉を使わなくても楽に脊柱S字が保てる椅子がデスクワークには最適

筋肉を使わないと脊柱C字になってしまう椅子はデスクワークに不向き

CamScannerでスキャン

てしまいます。

125ページのような、どれだけよい椅子を使っていたとしても、同じ姿勢を続けたらストレスは少しずつ蓄積していきます。

ときには背もたれから離してよい姿勢で作業したり、ねこ背になって背もたれに寄りかかって机に肘をついて作業したりが必要です。頭は重いですから、首の筋肉を休ませるためには、**頬杖をつくことも必要**です。悪いことではありません。しかし、右手で頬杖をついたり、左手でついたりと変える必要はあります。

このように、**よい姿勢と楽な姿勢を交互にしていれば肩こりにはなりません。**

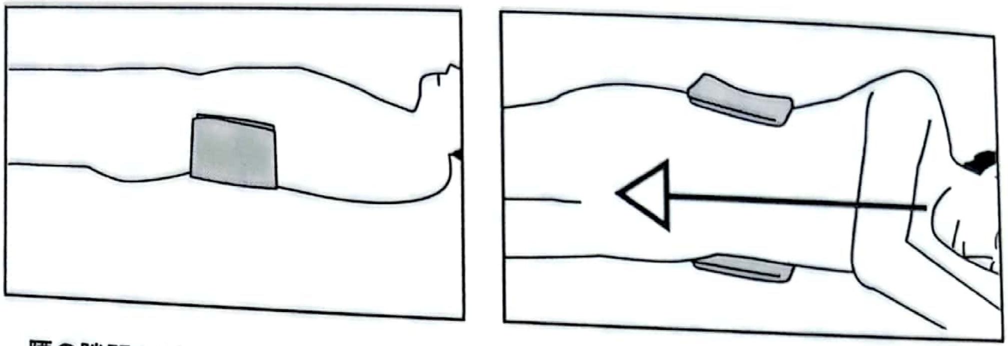
▼どういう寝具がいいか

寝ているときの姿勢で医学的にいいのは、立っているとき、座っているときと同じく、**仰向けで脊柱のS字が保たれている状態**です。

マットレスのやわらかさは、寝たときに、立ったときのようなS字の状態になれるものがベストです。腰が少し反っている状態です。

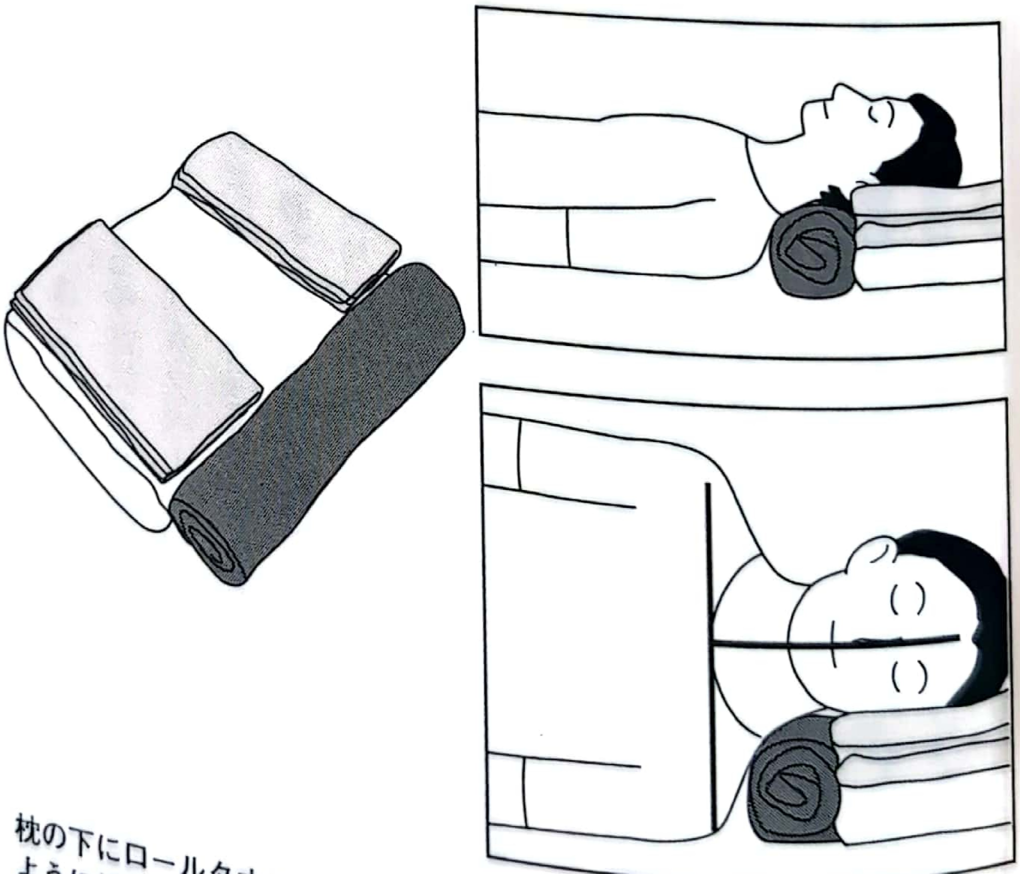
やわらかすぎると、お尻が重いので腰が沈んでしまい、腰が丸まってしまいます。背中が曲がった状態で寝ることになり、寝返りもしづらく、同一姿勢による痛みが出現する可能性があります。

CamScannerでスキャン



腰の隙間が埋まる厚みのタオルを腰からまわして脇腹まで当て、腹巻などで固定する

仰向け・横向きともに腰椎のたわみを防ぐことができる



枕の下にロールタオル、両サイドには横向きのときに首がまっすぐになるように折りたたんだタオルを重ねる

高さの調節ができたらすべて枕カバーの中に入れて固定する

CamScannerでスキャン

硬すぎるとお尻と背中の間に隙間ができ、接地面積が小さくなります。そうなると、接しているところに圧が集中して、これも痛みの原因となります。

寝た姿勢は、立った状態よりもS字のカーブはゆるやかになります。マットレスや布団の間に隙間ができないものがいいわけですが、腰の部分に空きスペースがあって、横から手が入ってしまうようなときは、バスタオルで対処することができます。タオルは、腰から両脇腹までにあて、腹までは持ってこない長さに折りたたみます。その長細くたたんだものを腰に巻きつけて、腹などで固定する方法です。

こうするとスペースが埋まるので、腰椎の前弯を維持できます。たとえ横向きに寝返りした場合でも、脇腹までタオルがありますから、重力で腰椎が下に沈んでしまうのを抑えてあげることができます。

枕は、高さが合っていないと、肩こりや首の痛みの原因になります。首の角度は、天井をまっすぐ見ているよりも、少し下を向いているくらいの屈曲位のほうがいいです。まっすぐだと、下部頸椎が反って脊髄や首の関節を圧迫して痛める可能性があります。これが、頭ののる枕中央部の望ましい高さです。

首の下に隙間があると、首を支えるために靭帯に負担がかかり、伸びて痛みが出やすくなります。首の下に、ロール状にしたタオルを当てておくと、首の前弯を保持しながら支えることができます。

CamScannerでスキャン

次に枕の高さで問題が起こるのは、横向きに寝返りをしたときです。仰向けのときよりも横向きのときのほうが肩の高さの分だけ高い必要があります。高くないと、頭が落ちてしまいますので、首の片側は潰れ、反対側は伸びきって痛くなってしまいます。タオルを使って枕の両側を少し高くします。

自分で枕を調整するやり方をまとめておきます。

枕の大きさは、横幅60センチ、縦30センチくらいあればいいでしょう。

枕の中身の材質は、あまり沈みにくいパイプなどがいいでしょう。

中央部分は、仰向けで寝たときに顔が少し下を向く高さ。

首の下の隙間が埋まるように、ロール状にしたタオルを入れる。

枕の両側にはたたんだタオルを、肩の高さ分だけ置く。

調整したタオル類は、枕カバーの中に枕と一緒に入れるようにするとズレにくいです。

こうしておくと、仰向けのときも、横向きに寝返りを打ったときにも、脊柱をよい状態で維持できます。

ここでは対処法をお伝えしましたが、もし買い替えを検討される場合はマットレスも、枕も実際に横になって試してから買うことが大切です。優れたものがありますが、それはやはり高価です。

CamScannerでスキャン

買う際に、試していただきたいのは寝返りです。**寝返りを打ちやすいマットレスと枕が、**あなたに向いたベストな寝具といえます。

▼腰痛バンドやコルセットは必要？

骨盤の上をぎゅっと締める腰痛バンドとか骨盤ベルトといわれるものがあります。コルセットは腰をぎゅっと締めるものです。腰痛が出ると、このバンドやコルセットを締める人がいますが、これで腰痛は治りません。筋肉の代わりに、腰をサポートしているだけのものです。つけっぱなしにしていると、自分の筋肉で支えなくなりますから、筋肉が落ちる可能性があります。また、これがないとまた痛くなるんじゃないかと、不安になったり、依存的になったり、思考がネガティブになっていくので、そういう人はとっとと外しましょう。

腰痛バンドやコルセットを使わないで、自分で姿勢をよくしていれば、コルセット筋といわれる自分の筋肉がついてきます。腹横筋、多裂筋、骨盤底筋、横隔膜、この4つの筋肉を鍛えていくことによって、コルセット筋ができあがります。

ただ、このバンドやコルセットも使い方がないわけではありません。一時的に使って、その場だけ負担を減らそうというのなら、OKです。介護のお仕事とか、長時間のドライブとか、風呂掃除とか、床拭きとか、**腰を使う作業をするときだけ締めるわけです。**

もちろん最終的には「なし」で全部できるのが理想です。筋肉がしっかりついて、よい姿勢

CamScannerでスキャン

がとれていれば必要なくなります。

▼動きのある生活スタイルに！

運動をしない、動かないということが、身体を硬くします。動かなくなった理由のひとつは、生活スタイルの変化でしょう。

生活が便利になり、畳（たたみ）に座る生活から、椅子中心の洋式の生活になりました。トイレも和式から、座る形の西洋式になりました。膝を深く曲げることがなくなり、立ち上がるために筋肉をしっかり使うことも少なくなりました。

椅子に座ったままなんでも用事をすませたり、ソファに深く沈みこんで長い時間を過ごすとか、動いて関節や筋肉を使うことが少なくなっています。

単一の生活スタイルに固定されていると、動き方にバラエティがなくなります。身体を硬くしないために、いろいろな生活スタイルを組み合わせるのもひとつの方法でしょう。

パソコンは、高めのカウンターで立ったままするとか、子どもとのスポーツを復活させるとか、生かすことなく物置状態になっている畳の部屋を生き返らせ、和式の生活の時間をつくるとか、近所なら車ではなく自転車にするとか、ペットを飼ってみるとか、いろいろ楽しいことが考えられるのではないでしょうか。

CamScannerでスキャン

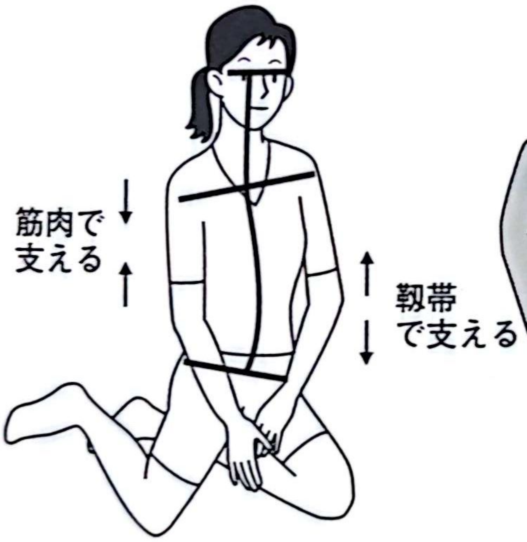
不調にならないちょっとしたやり方

同じことをするのにも別のやり方、姿勢があります。
次に、ふだんのちょっとした行動をあげていきます。あなたのふだんの姿勢はどれでしょうか。そしてそれは筋肉で支えている姿勢でしょうか、靭帯で支えている姿勢でしょうか。
それをひとつずつ細かく確認していくことで、あなたの疲れや痛みや不調が、いつ、どんなときに、何が原因で生じているのかがわかります。
さて、身体を疲れさせず、故障させないためには、どっちの姿勢がいいでしょう？
もうこの問いは愚問ですね。どちらがいいというのはありません。同じ姿勢をしないで、落ち着きなく姿勢を変えることがいいのです。**「逆」の姿勢をとれない動作については、ときどき「逆」の動きを入れることで、プラスマイナスゼロにします。**

▼床に座るときは？

あぐらをかく人。こたつに入るように足を伸ばす人。いずれも背中が丸くなって、顎が上がった典型的な靭帯で支えている姿勢です。
足を横に流して横座りする人。足を流した側は筋肉で支えている姿勢、逆側は靭帯で支えている姿勢です。正座をする人。床に座るには、**正座がいちばん脊柱のS字を保てます。**つまり

CamScannerでスキャン



CamScannerでスキャン

筋肉で支えている姿勢です。

ちなみに手を後ろについていないと、あぐらも足を伸ばして座る姿勢もできない人は、身体が硬い証拠です。ストレッチをやってこなかった人に違いありません。

あなたはふだんどの姿勢ですか。もしあぐらなら正座を、正座ならあぐらを、右に横座りなら左に横座りを、というようにこまめに逆の姿勢をとるようにしましょう。時間の割合は、まずは半分ずつを目標にしましょう。

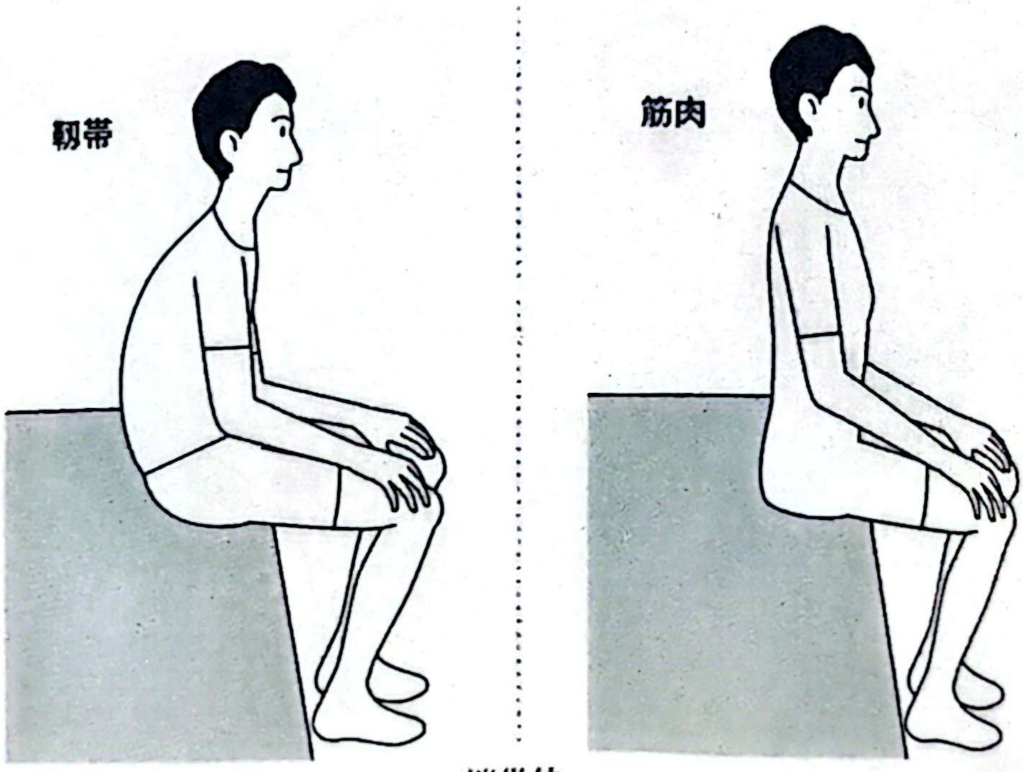
姿勢を変えることが大前提ですが、正座やあぐら用の小さい座布団を使ったり、座椅子を使ったりすることでストレスを軽減することができますので、併用をおすすめします。

▼背もたれのない腰かけに座るときは？

背もたれのない腰かけに座った姿勢を端坐位（たんざい）といいます。

背中を丸めていますか、腰を起こして背筋を伸ばしていますか。背中を丸めていたら靭帯で支えています。背筋を伸ばしていたら筋肉で支えています。背筋を伸ばした姿勢は疲れますから、たいていの方は丸めて靭帯で支えています。そういう方はこまめに背筋を伸ばしましょう。

少し疲れを感じるところまで背筋を伸ばしつづけたら、力を抜いて背中を丸めましょう。頑張った筋肉を休ませるために、靭帯に頑張ってもらうためです。そして、しばらく筋肉を休ませたら、また背筋を伸ばしましょう。今度は靭帯を休ませるために、筋肉に頑張ってもらいます。



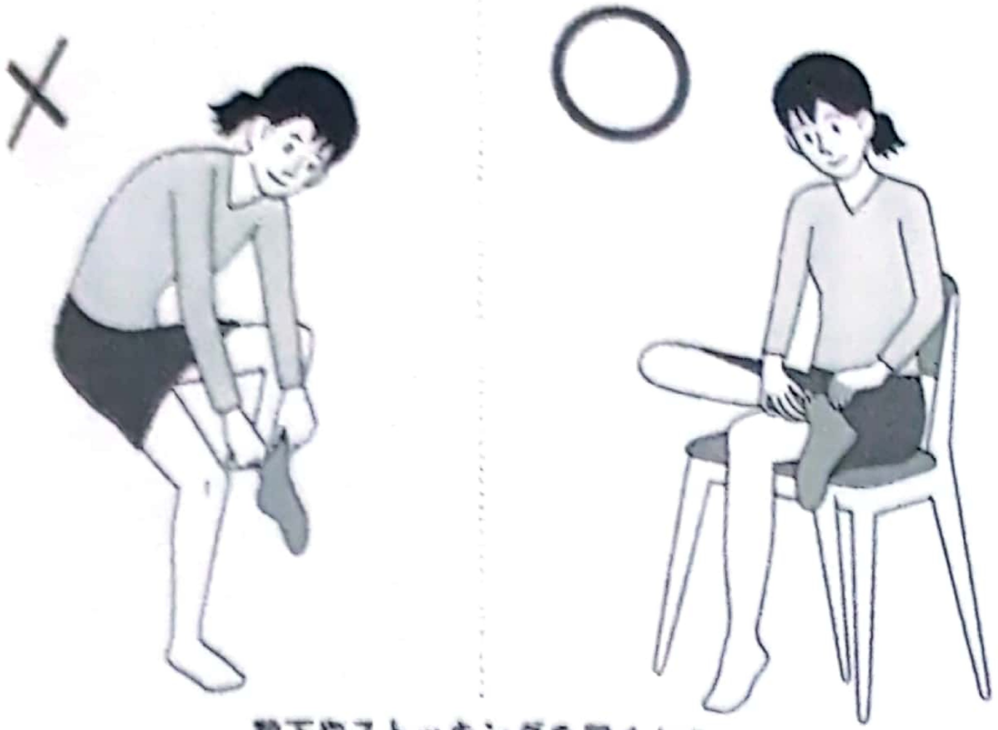
端坐位

で、筋肉にも靭帯にも過剰な負担がかからず、痛みの出現を予防できます。また続けていくと自然に背筋を伸ばした時間が増えていきます。

運動生理学的に靭帯は鍛えようとしても鍛えられませんが、筋肉は鍛えることができます。少し疲れるまで背筋を伸ばすことは、筋トレをしていることと同じですから、よい姿勢をしているだけで筋肉は鍛えられていきます。

筋力が強化されれば、背筋が伸びたよい姿勢の時間を増やすことができますので、自然にねこ背姿勢の時間は減ります。

靭帯をはじめ骨や関節、椎間板への負担が減りますので、変形や圧迫骨折などを予防することができます。また、よい姿勢と楽な姿勢を交互にする刺激が関節の軟骨や椎間板に栄養を与えますので、一石二鳥にも三鳥にもなります。



靴下やストッキングを履くとき

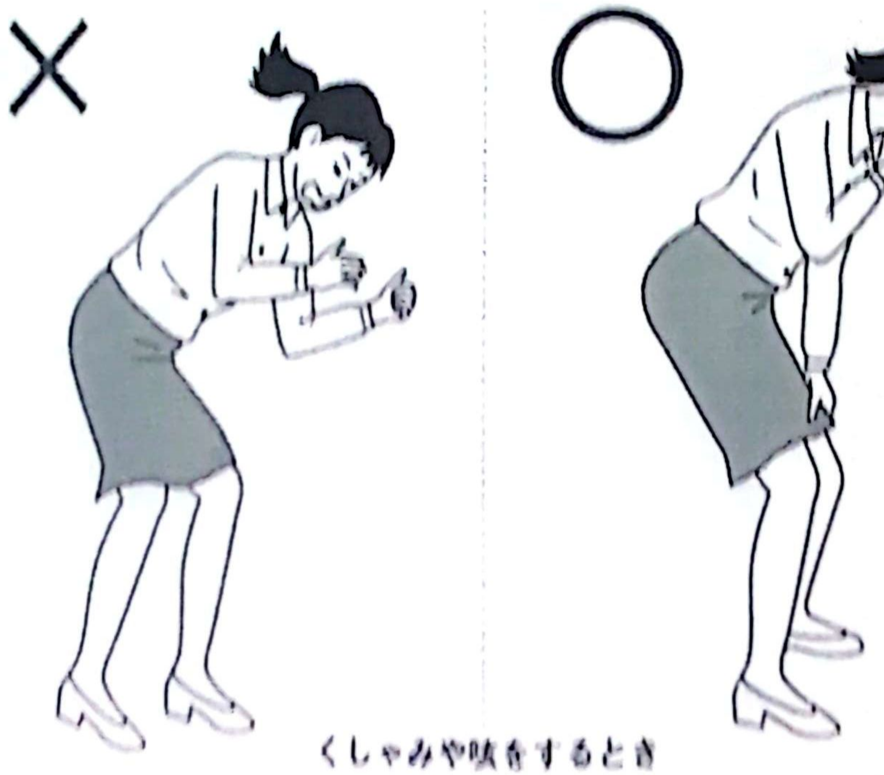
▼靴下やストッキングの履き方は？

片足立ちして、立ったまま履く。床に腰を下ろして履く。腰かけて腰を曲げて履く。腰かけて背もたれに寄りかかって片足を膝の上にのせて履く。いろいろなパターンがありますが、これらはすべて靭帯で支えている姿勢です。

腰かけて背もたれに寄りかからずに片足を膝の上にのせて履く。これは筋肉で支えている姿勢です。

靴下やストッキングも、朝におこなう行動です。朝は、椎間板に水が溜まっていて靭帯へのストレスも大きく腰痛が起きやすい危険な時間帯です（詳しくは拙著『「ねたままストレッチ」で腰痛は治る！』をご参照ください）。

立ったまま履く姿勢は、いちばん腰の靭帯や椎間板にストレスがかかりますので腰痛危険度としてはいちばん高いです。腰かけて背もたれに寄り



くしゃみや咳をするとき

かからずに片足を腿の上にのせて履く方法は、筋肉で支えている姿勢ですから腰椎への負担は低いですが、筋肉への負担は大きくなります。

ということで、腰かけて背もたれに寄りかかり片足を腿の上にのせて履くのが、いわばストレスが分散できて、腰に負担のかからない履き方となります。

寄りかかることで腰椎や椎間板にかかるストレスを逃がすことができますので、腰椎と筋肉とでちょうど半分ずつストレスを分け合っているイメージです。

▼くしゃみや咳をするときは？

首や腰を全部に曲げながらする。口を押さえてする。壁や机に手をついて前に行かないようにしてする。太ももを押さえて上体が前に倒れるのを防いでする。くしゃみや咳の衝撃は上で

CamScannerでスキャン

も強いものです。急激に曲げると、その衝撃で首や腰を痛める人がいます。それを防ぐには、手を使って前に行かないようにくい止めるしかありません。

首に痛みがある方は、口を押さえて、エチケットのためだけじゃなく頭が前に倒れるのを手で押さえてください。

腰に痛みがある方は、壁や机のようなものがなければ自分の太ももに手をついて、上半身が前に倒れるのを押さえてください。

首も腰も痛い方は、両方してください。片手で口を、もう片手で壁や太ももに手をついて、首や腰にかかる衝撃を手で吸収してあげましょう。

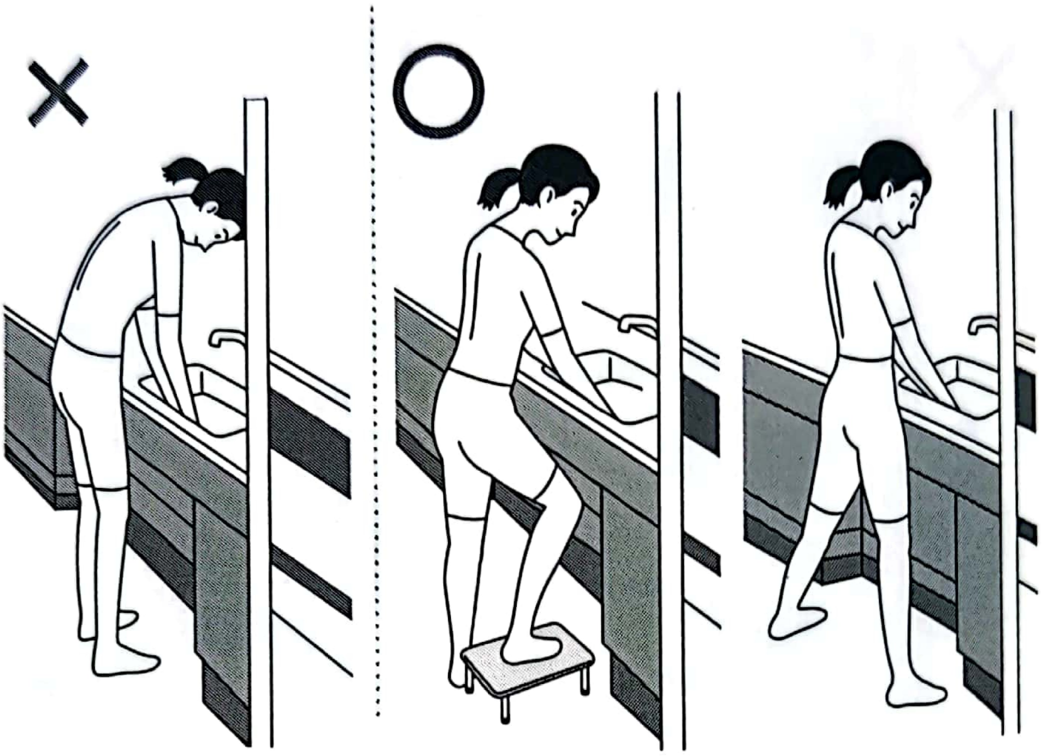
▼流しの高さが合わないときは？

首や背中や腰が曲がって、ストレスがかかっています。顔は下を向いているので首は靭帯で支えていて、腰は中腰なので筋肉で支えている姿勢です。

10センチくらいの台に片足をのせて腰を伸ばし、ときどきその足を反対に替えると腰の負担を軽減できます。

また、**足を開いて作業をすればあまり中腰にならずに手元でできますので**、首、腰ともに負担の少ない方法となります。流し台の縁(ふち)に肘をつきながらや、縁にお腹をくっつけて、寄りかかりながら作業するとさらに負担は軽減します。

CamScannerでスキャン



流しの高さが合わないとき

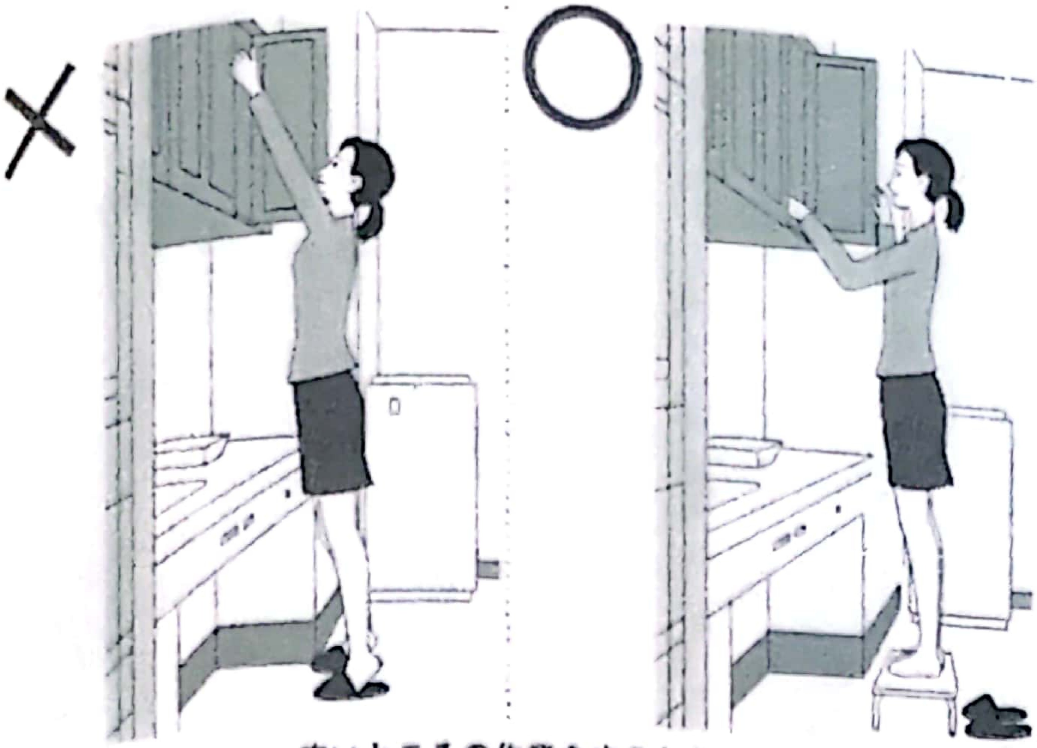
実際、ぎっくり腰などで腰の痛い人は、スクワットするような姿勢で寄りかかったり、手をついたりして作業をしています。スクワットしていますから、足は疲れます。

たいていの人は疲れることは嫌なのでしません。でも、痛いからそうせざるをえないのですね。

こういう痛いときにしている姿勢こそが負担のかからない姿勢なのです。ですが痛みがなくなると、ついつい忘れて負担のかかる楽なやり方に戻ってしまうものです。

いくら負担の少ない姿勢で工夫しても、作業時間が長くなれば必ず疲れを超えて痛みに発展してしまいますから、このあと紹介する「逆」の「反る体操」や「顎引きストレッチ」「バンザイ体操」をときどきして、プラスマイナスゼロにしましょう。

CamScannerでスキャン



高いところの作業をするとき

▼高いところの作業をするときは？

手を伸ばして、天井や壁の掃除、木の枝切り、電球の交換、上の棚の整理などの高いところの作業は、ずっと上向きになるので、首の反りすぎ、腰の反りすぎによって、痛みにつながる可能性があります。

反りすぎは靱帯や背骨の後ろの関節に負担のかかる姿勢です。

面倒でも**必ず台を持ってきて、胸の前の位置で作業をしましょう。**

しばらく作業するのであれば、疲れや痛みが出現する前に、「逆」の顔を下に向けたり、腰を曲げたりをこまめに取り入れましょう。

▼床のものを拾うときは？

腰を曲げて拾う。

CamScannerでスキャン

床のものを拾うとき

腰が伸びたまま、かがんで拾う。
片膝をついて腰を落として拾う。
片足を後ろに上げて拾う。

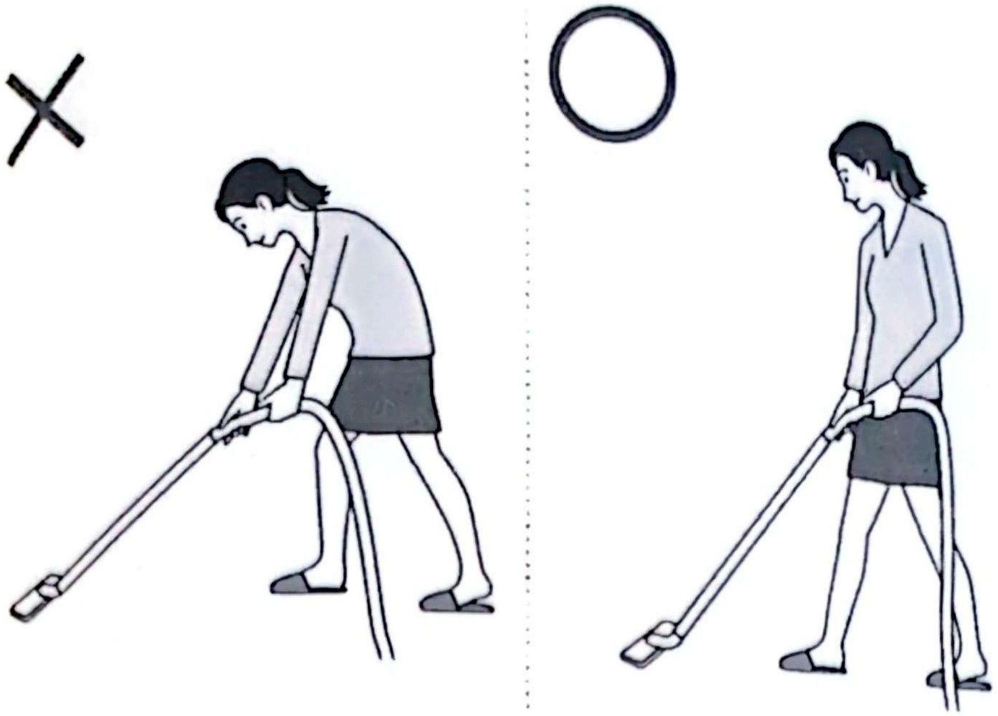
前の2つは靭帯で支え、後の2つは筋肉で支えている姿勢です。

そのつど違う拾い方をしていれば、筋肉と靭帯の片方に負担が集中してしまうことを避けられますからいいのですが、毎回同じ拾い方をしていたら問題ありです。

まだ腰を落として拾うのであれば、負担が少ないですからいいのですが、**腰が伸びたままでかがんで拾うパターンの人はたいへんです。**

痛みが出やすいだけでなく、治すのに時間がかかってしまいます。

詳しくは第6章で説明します。



掃除機をかけるとき

▼掃除機のかけ方は？

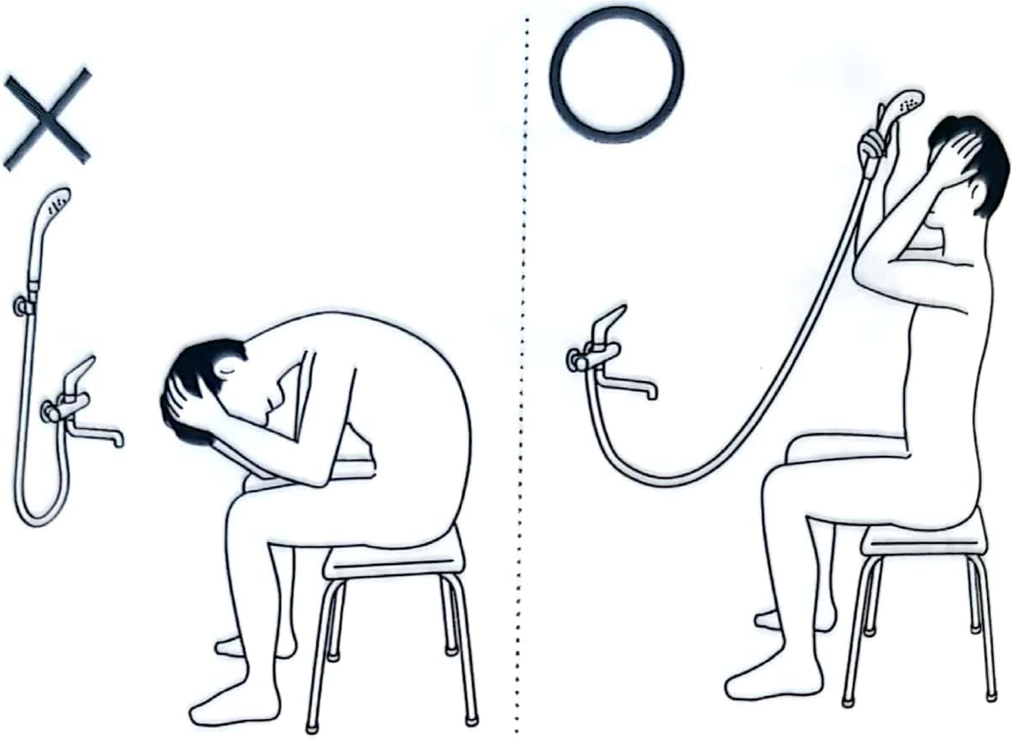
なるべく広い範囲を一度にかけたい人は、背中を丸くして、遠くまで手を伸ばしてかけます。下を見ながらですから、首にも腰にも負担がかかります。さらにものをどかしてはかけ、どかしてはかけと腰への負担は大きい作業です。

ストレスを溜めないためには、**背筋を伸ばして、手で届く範囲だけかけること**です。そして移動してまたかける。

自分は動かずに中腰になって遠くまで手を伸ばしてかけるのではなく、よい姿勢のまま自分が動いていき、かける感じです。

「逆」の対処法としては、下の掃除と机や棚などの上の掃除を交互にして姿勢を変えること、下の掃除をしばらく続けてしまったら反る体操をすること、上の掃除をしばらく続けてしまったら曲げる体操をすることで予防できます。

CamScannerでスキャン



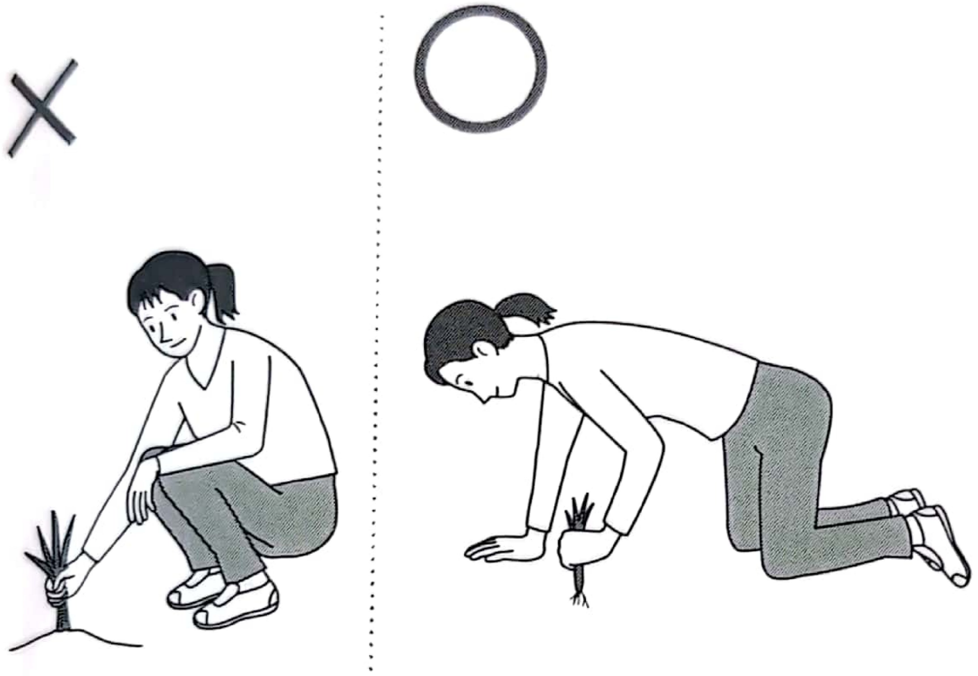
お風呂で頭や身体を洗うとき

▼お風呂で頭や身体を洗うときは？

小さな椅子に座って洗う。床に座って洗う。立ったまま洗う。あなたはどのスタイルですか。座って洗うパターンが多いと思いますが、立ったまま洗うにしても、足を洗ったり、頭を洗い流したりするときは、前かがみの姿勢の人が多いと思います。お風呂につかることも含めると、入浴動作は背骨が曲がった靭帯で支えている姿勢が多い動作といえます。よって、**頭を流すときは背筋を伸ばした状態で後ろに流す**。そうすれば脊柱のS字は保てます。

右足を洗う、右手を洗う、左足を洗う、左手を洗う、というように腰を曲げたり伸ばしたりを交互にする。湯舟の中では正座をして背筋を伸ばす。えっ、そこまでやるの？　と思う方もいると思います。どこまで「逆」をやるかは自

CamScannerでスキャン



草むしりをするとき

分の身体と相談して、プラスマイナスゼロにしていきましょう。

▼草むしりをするときは?

草むしりの姿勢は、腰を曲げて立ったままやる、しゃがんでやるこの2つだけだと思いこんでいるのがふつうですが、長時間には耐えられません。これらは靭帯で支えている姿勢の中でも、特に負担のかかる姿勢です。いちばんやってはいけない姿勢です。

おすすめのやり方は、**四つん這い**です。膝にサポーターをつけて、股関節を直角に、肩を直角にして、手を交互に替えながらむしります。脊柱はS字になり、筋肉で支えている姿勢になります。ときどき立って151ページの「反る体操」をしてプラスマイナスゼロにしましょう。

CamScannerでスキャン

重いものを持ち上げるとき

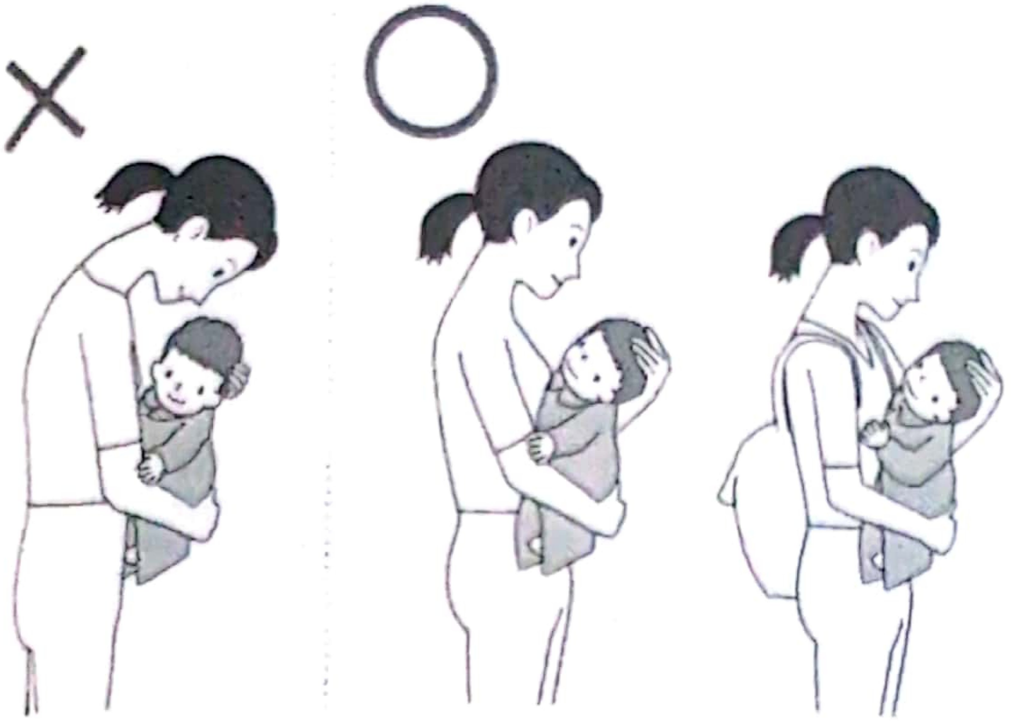
▼重いものを床から持ち上げるときは？

膝を伸ばして立ち、腰を曲げて重いものを持つのは危険ですし、力が入りません。経験的にわかっていることです。でもどうしてでしょうか。それは、靱帯で支えている姿勢だからです。靱帯で支えている姿勢は、自重（自分の体重）であれば耐えられますが、重いものを持つまでは耐えられません。

力が必要な動きのときは、筋肉で支えている姿勢でなくては身体は壊れます。**膝を曲げ腰を落として、背中にS字をつくります。**これがパワーポジションです。お尻をちょっと突き出して、背筋を伸ばす姿勢は、重量挙げの選手がバーベルに手をかけて構えたときと同じです。

靱帯で支えている楽な姿勢は自重まで、荷物を持つなら筋肉で支えているよい姿勢で、と覚えておきましょう。

CamScannerでスキャン



抱っこするとき

▼子どもやペットの抱っこは？

床や椅子に座ったり、立ったまま、おんぶに抱っこ。そのとき背中は丸まっていますか、伸びていますか。丸まっていれば靭帯で支えていますので、自重に子どもやペットの重さが加わっては重量オーバーです。痛めてしまいます。なるべく背筋を伸ばした状態でおんぶや抱っこをするようにしましょう。

それでも抱っこしていれば前に負担がかかりますので、「逆」のおんぶをする。しばらくおんぶをしていたら今度は後ろに負担がかかりますので、また「逆」の抱っこをする。こまめに前後を入れ替えて負担を分散しましょう。

また、抱っこしていたら、同じくらいの重さのリュックを背負うと重さは倍になりますが、前後でつり合うため、じつは腰の負担は少なく

CamScannerでスキャン

3つの「ながら体操」のポイント

ここまでお伝えしてきた日常生活での注意点「ながら逃がし」を実行すれば、身体にかかるストレスを最小限に留めることができます。

しかし、それでも地球上にいる限りは重力に打ち勝って生活しないといけませんから、ストレスは少しずつ蓄積してしまいます。解決策は、**閾値（いきち）を超える前にストレスを流す**、です。閾値を超えなければ問題にはなりません。

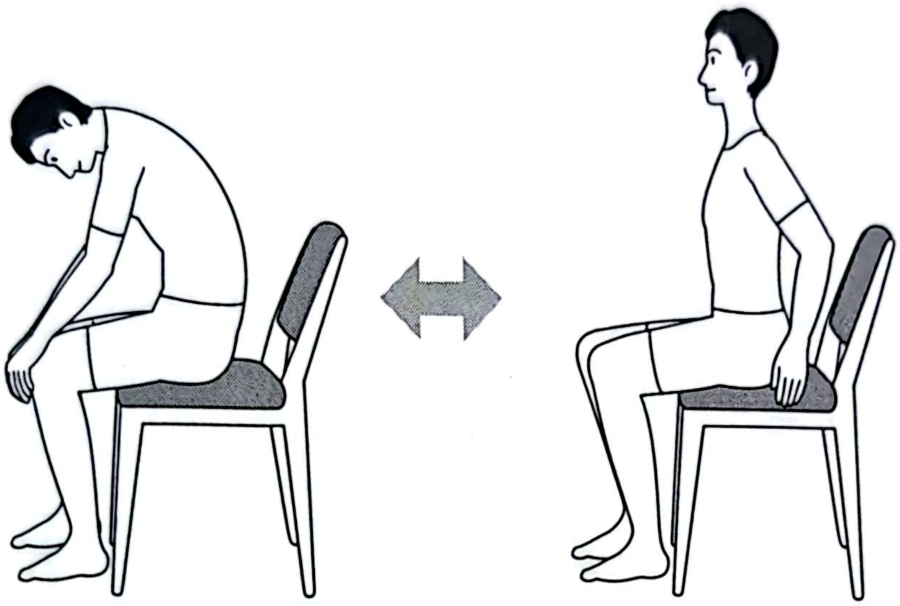
それでは、いつでもどこでも、何かをしながら簡単にできる3つの「ながら体操」、**溜まったストレスを流す「ながらストレッチ」、ストレスに負けない身体をつくる「ながら筋トレ」、ストレスを溜まりにくくする「ながらウォーキング」**について解説していきます。

先に「ながら体操」をおこなう上でのポイントです。

- **疲れや痛みを感じる前におこなう**
- **痛いまでしない**
- **腕や足に広がる痛みが出ない範囲で**
- **ながらストレッチは硬さや痛みがなくなるまでおこなう**
- **ながら筋トレは筋肉が張ってきたり、疲れを感じるまでおこなう**

CamScannerでスキャン

キャット&キャメル



キャットポーズ　　キャメルポーズ

「ながらストレッチ」のやり方

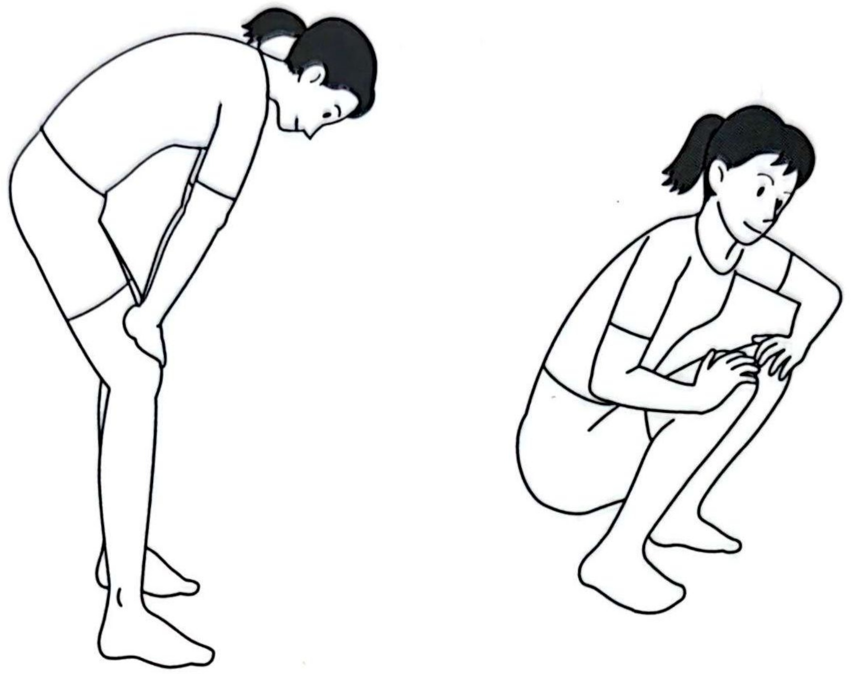
▼長い時間座っているときのストレッチ

しばらく椅子に座りっぱなしでいて、身体の緊張（ストレス）が溜まってきたと感じたら、椅子の上で**キャット&キャメル**を何度かおこなって、腰や肩の張りを流しましょう。

「背中を丸める（キャット）」「背中を伸ばす（キャメル）」を繰り返しおこなってください。猫のように力を抜いて息を吐きながら背中を丸め、フタコブラクダのシルエットのように息を吸いながら背中を伸ばします。

これを繰り返しおこなうことで、筋肉が伸び縮みして血流がよくなりますし、椎間板や脊柱の関節も、曲げたり伸ばしたりを繰り返すので、栄養が供給されて、正常な状態に戻す効果も得られます。

曲げる体操①



キャット&キャメルのほか、椅子に座って身体を横に動かす動きをするのもストレスを流すのに効果的です。

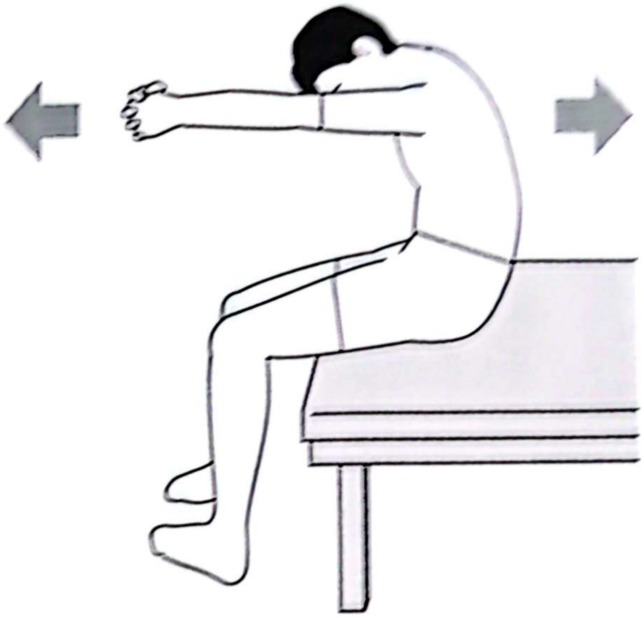
椅子の上で腰を右・左・右・左……と細かく動かし、上半身全体をゆらしましょう。座る時間が長い人は、とにかくこまめに身体を動かすことが大事です。

▼よい姿勢を続けたときの胸椎・腰椎のストレッチ
ー曲げる体操①ー

立ったままでする仕事に就いている人は、だらしのない格好はできないでしょうから、筋肉で支えている姿勢をしています。特にヒールの高い靴を履いて立ったままお客さまを迎えるような仕事では、なおさらです。

こういう方は、しばらくすると背中や腰の筋肉が疲れてパンパンに張ってきますので、休憩

曲げる体操②



時間や合間を見つけて「逆」の曲げる体操をして、ストレスを流しましょう。

立ち仕事の合間に10秒でもあれば背中を丸める、膝に手をついてうずくまる、しゃがんで丸まる、何でもよいのでかがむ動作をすると、腰や背中のストレスが流れ、早く痛みや張りが解消されますので、積極的におこなっていきましょう。

休憩時間に座れる人は前項のキャット&キャメルもぜひ試してください。もっと自由に運動ができる方は、足を広げて座り、深くお辞儀をして、脊柱がしなるように、ゆっくり息を吐きながら脱力をします。それを何回かおこないます。

―曲げる体操②―

よい姿勢は、肩甲骨(けんこうこつ)を寄せて緊張しっぱなし

CamScannerでスキャン

反る体操

なので、頭は前に向いてあげながら、
背筋を伸ばしたままなので、背中をまるめながら曲げます。

首もずっと緊張しているので、下を向いて伸ばしてあげます。

座って手を組んで、肩の高さでぐーっと前に伸ばします。肩甲骨は外に開きながら、背中を丸めます。頭を下げて両腕の間に入れます。手は前に、背中は後ろに、それぞれが引き離す方向に伸ばします。これを何回かおこないます。

肩こりの人にもよいストレッチですが、おすすめはよい姿勢で痛みが出ている方です。

▼悪い姿勢を続けたときの胸椎・腰椎のストレッチ
―反る体操―

座りっぱなしや、腰をかがめたままで仕事や家事などをしている方は、靱帯で支えている姿

勢をしています。いずれ靭帯が限界を迎えると痛みが出てきますので、休憩時間や合間を見つけて「逆」の反る体操を何回かおこなって、ストレスを流しましょう。

立った状態でお尻に手を当て、膝はピンと伸ばしたままお腹を前に出します。頭と足の位置は変えずにお腹を前に出してCカーブをつくるイメージです。このとき後ろに反ろうとしてはいけません。

それだと、支持基底面から重心が後ろに外れようとするため、お腹に無理な力が入ってしまって、逆に腰を痛めてしまう可能性があるからです。座ったままキャット&キャメルも効果的ですから、できるときはぜひ試してください。

大事なのは痛みや不調が出る前に溜まった「ストレスを流す」ことですから、**疲れや痛みが出ていなくても自分がしているポーズとは真逆の動きをこまめにすることがポイントです。**

他にも、「身体をねじる」「首を回す」「肩を回す」「腰を回す」など、逆ではなくても、とにかくできるかぎり同じ姿勢をしない、身体を動かすことをおすすめします。

▼悪い姿勢を続けたときの首・肩のストレッチ

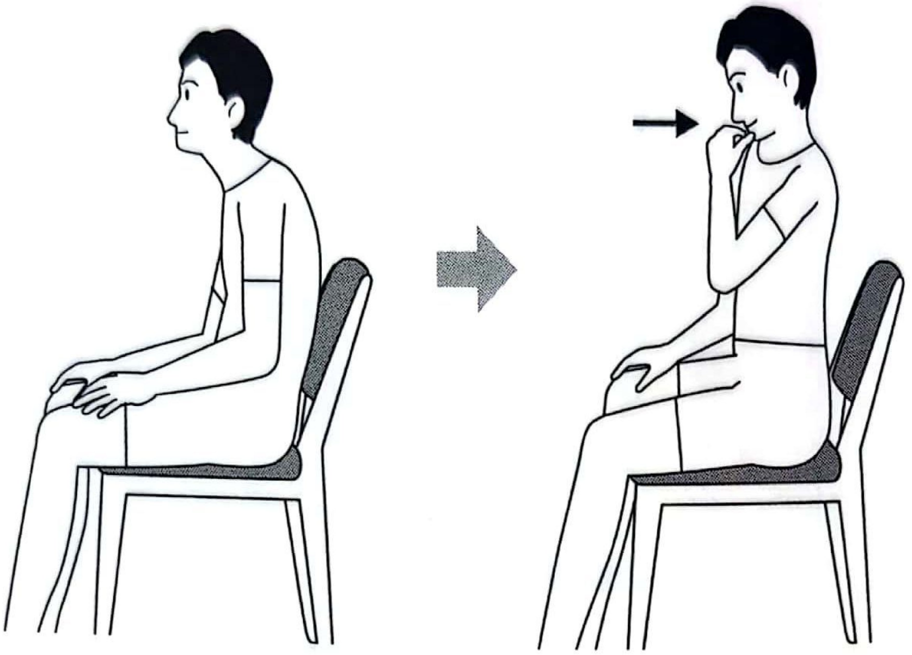
ー顎引きストレッチー

ねこ背姿勢からくる首の痛み、肩こりのある方の姿勢を整えます。

ねこ背の人は背中が丸まり、首が前に倒れ、顎が上がっています。

CamScannerでスキャン

顎引きストレッチ



頸椎の下半分は前に曲がり、上半分は後ろに反っているという姿勢なので、「逆」をやってあげます。

まず、悪い姿勢を正します。丸まった背筋を伸ばして、腰を入れ、S字をつくります。

そして、顎を引きます。**顎を引くと前に倒れていた下の頸椎が伸び、反っていた上の頸椎がゆるみます。**

これだけで首の痛みや肩こりがよくなってしまう人もいます。

さらに、引いた顎を自分の手でぐーっと真後ろに押します。さらにストレッチされます。これを何回かおこないます。

最初、顎を引く方向がわかりづらいときは、壁を背にして立ち、脊柱のS字カーブを確認する姿勢（60ページ参照）をとります。

頭と肩甲骨が壁にくっついたまま、首の後ろ

頭痛のためのストレッチ

の隙間を埋めるように顎を引きます。手で押すのもこの方向です。

■頭痛のためのストレッチ■

肩こりから、頭痛に発展してしまう場合があります。

いわゆる緊張型頭痛といわれるものです。首の筋肉の緊張が原因とされています。

肩こりの代表格である僧帽筋(そうぼうきん)は、首から肩、背中に付着している筋肉です。

僧帽筋を筆頭に頭を支えたり、腕を支えたりする筋肉は同じ姿勢でいることによってこり固まります。

後頭部やこめかみの痛みは、これらの筋肉の関連痛（本来痛いはずの場所とは違うところに感じる痛み）とされています。

また、ねこ背などで顎が上がった姿勢をして

CamScannerでスキャン

いると、上の頸椎は後ろに反ったままでいるため、椎骨動脈が圧迫されて頭痛を引き起こすという考え方もあります。

椎骨動脈は頸椎の両脇を通っている動脈で、心臓から脳に血液を送り届ける役目を担っています。

形状が少し変わっていて、いちばん上の頸椎のところで、大きくうねって脳に向かっています。顎が上がると、うねるところが狭まり、血流が途絶えやすくなります。

それでは、頭痛改善の対策に移ります。

まず、顎引きをします。

そして首の根元のところで筋肉が縮まりっぱなしになっているので、片手で顎を斜め後ろに押し上げながら、もう一方の手を後頭部に当てて、前に倒します。

首の後ろが、ぐーっと伸びるのがわかるでしょう。

1、2、3と数えたら、手の力は抜いて顎引きの姿勢まで戻ります。これを何回か繰り返します。

これも頭痛を引き起こす姿勢の「逆」で、**首を最大限に曲げることで、頭を支える筋肉をストレッチし、椎骨動脈の血流を改善する**のです。

それが治療法となります。

CamScannerでスキャン

「ながら筋トレ」に挑戦

姿勢をつくり上げる上で重要な筋肉があります。それが**コルセット筋**といわれる腹横筋、多裂筋、骨盤底筋、横隔膜の４つです。腹横筋はお腹側、多裂筋は背中側、骨盤底筋は下側、横隔膜は上側にあり、腰椎や内臓の周囲を囲んでいる筋肉です。

背筋を伸ばしたよい姿勢をするときに必要な筋肉で、体幹（たいかん）の深層にある筋肉のため**インナーマッスル**ともいわれ、**鍛えることでコルセットのように体幹を守ってくれる効果があります。**

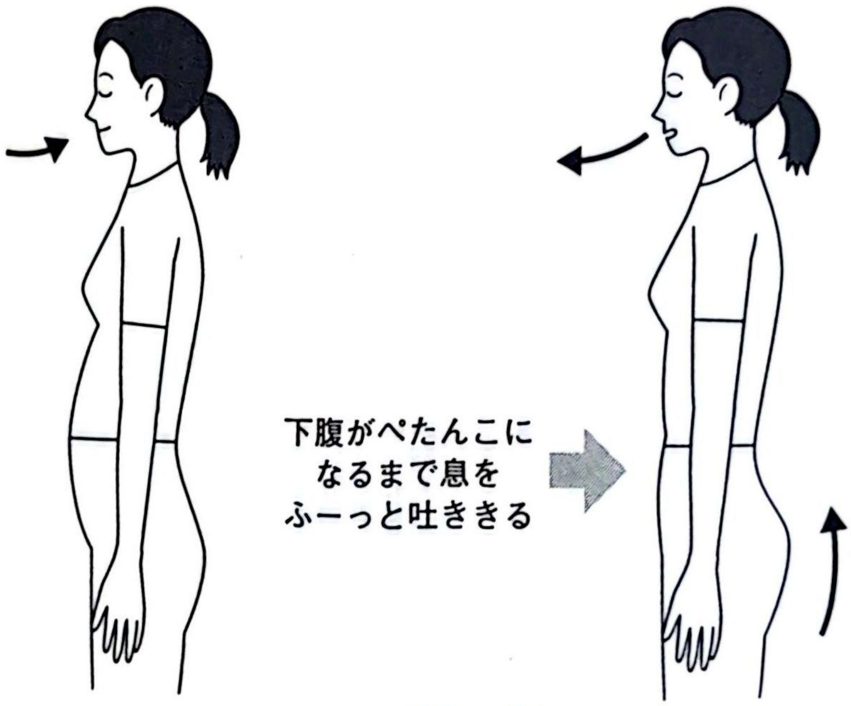
ながら筋トレでは、主にこれらのコルセット筋を強化できる方法を紹介します。

▼よい姿勢をするだけでOKのながら筋トレ

背筋を伸ばして、脊柱をS字にします。それだけです。それだけでコルセット筋が鍛えられます。座っているときでも、立っているときでも、何かをしながらでも、いつでも、どこでもできます。疲れるまで保持したら、楽にする、を繰り返します。

ちなみに、筋トレの効果を高めるための条件というものがあります。それは、よい姿勢、S字であることなのです。**脊柱がS字でないと筋肉はつきづらい構造をしているのです。**

そのためにはまずはストレッチです。それによって姿勢をよくして、身体の中心にきれいなS字を整えてから、本格的に筋トレに取り組むと効果的です。



ドローイン

▼腹筋・背筋のながら筋トレ

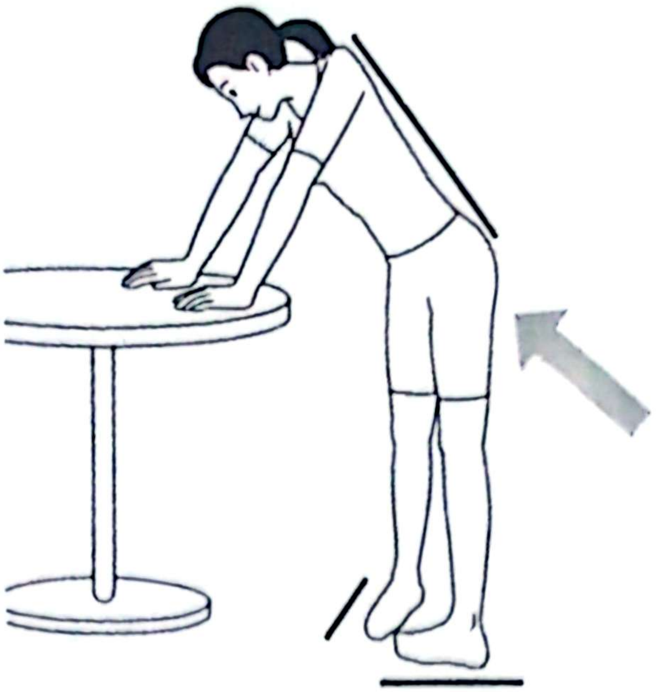
どのような姿勢のときでも、できる筋トレです。他の筋トレと同時におこなうと効果が高まります。**ドローイン**というものです。

下腹から空気を上へと絞り出すイメージで、ふーっと息を吐きながら、お腹をぐーっと引っこめます。

下腹がぺたんこになるまで息を吐ききったら、ゆっくりとお腹の力をゆるめます。

腹横筋と多裂筋という、インナーマッスルを鍛えることができます。

さらにそのときに、尿をこらえるように肛門を締めあげると、骨盤底筋という筋肉も鍛えられます。尿漏れのある方にはこれがとてもいいです。寝ながら、座りながら、立ちながら、いつでもできるときにしてみましょう。



骨盤底筋を鍛える

▼骨盤底筋のながら筋トレ

机などを支えにして、足をハの字に開いて立ち、膝をピンと伸ばして、お尻を突き出します。この状態で肛門をクーッと締めようとすると、骨盤底筋に力が入ります。

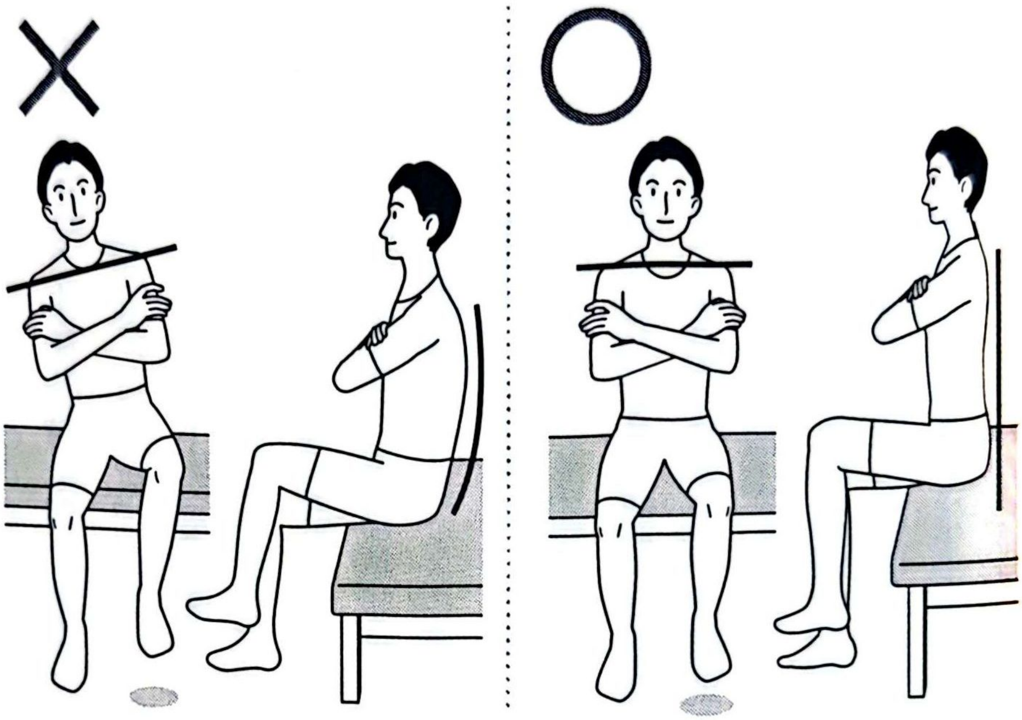
10秒かぞえたら力を抜く、を繰り返します。

肛門を締めようとすると、お尻の筋肉の大殿筋に力が入ってしまいがちです。

大殿筋は表層の筋肉です。表層の筋肉が働いてしまうと、深層の筋肉は働きにくい特徴があります。

深層筋の骨盤底筋だけ収縮させるために、ハの字に立って、お尻を突き出すのです。そうすることで大殿筋には力が入りません。

効果的に鍛えることができます。



腹筋・股関節を鍛える

▼腹筋・股関節のながら筋トレ

電車の中、待合室、仕事中のデスクなどででできる筋トレです。

座った状態で、骨盤をしっかり起こしてS字のよい姿勢をとります。

上体が傾かないように少しだけ片足を浮かせて、そのままの姿勢を保持します。

骨盤が後ろに倒れないように注意してください。

10秒かぞえたら、逆をする、を繰り返します。もし楽にできて「全然疲れないなあ」と思うときは、たいてい骨盤が後ろに倒れていますから効果はありません。

骨盤が動かないように注意して、腹筋にしっかり力が入っているかを意識しながらおこないましょう。

「ながらウォーキング」のすすめ

仕事で椅子に座りっぱなしだとか、動くことが少ないために身体が硬くなっている人は、仕事しながらでも、**立ち上がる時間、少しでも歩く時間を見つけましょう。**少しの時間でも、積もれば身体によい影響を与えます。

椅子に座るという同一姿勢は、血管を圧迫しつづけ、血流が滞ります。椎間板や関節の軟骨も動かさないでいると、栄養が補給されずに劣化していきます。まずは立ち上がるだけでもいいですから、姿勢を変えましょう。

前傾して丸くなって仕事をしていた人は、反りを入れる。身体を大きく伸ばして反る体操をしましょう。よい姿勢でずっとパソコンに向かっていた人は、逆にしゃがんで背中を丸めたりして曲げる体操をしましょう。逆の姿勢をすることが治療になる。もうご理解いただけましたね。

次は「歩く」です。**歩くという運動は全身運動で、有酸素運動です。**滞っていた血流は改善し、硬くなっていた身体はほぐれていきます。また、右、左、右、左と交互に動かす運動でもありますから、一部に負担が偏ることもなく、ストレスを流すことができます。

そして、一歩一歩、歩くたびに上下に重心が移動する運動でもありますので、椎間板や関節の軟骨には圧縮、離開の運動が繰り返されます。その刺激により栄養補給と老廃物の排泄がなされるため、代謝がよくなり劣化を抑えます。

座りっぱなしになりがちなオフィスでは、次のような身体を動かす工夫をしてみましょう。

職場内での連絡はなるべく電話やメールではなく、会って伝える。違う階のトイレに行く。会議は立ったままおこなう。ゴミ箱やプリンターはデスクから遠い場所に置き、そこまで歩くようにする。エレベーターの代わりに階段を使う。飲み物はデスクには置かず給湯室や自動販売機まで行って、そこで飲む。

こういうちょっとしたウォーキングが大切です。

日本で歩行に関して次のような報告が出ています。

一日8000歩。そして息がはずむような早歩きを20分間。それをしていれば、糖尿病にもならない、高血圧にもならない、がんも予防できる。

これは、群馬県中之条（なかのじょう）町で、65歳以上の高齢者5000人を対象に、13年間にわたって詳細なアンケート調査をしてきて得た、ウォーキングに関する貴重な結果です。

報告では、次のようなポイントが指摘されています。

一日の中で体温がピークを迎える夕方に早歩きし、最高体温をさらに上昇させるのが望ましい。起床後1時間以内、就寝前1時間以内は、早歩きを避けたほうがよい。健脚自慢の人は歩きすぎに注意すること。「8000歩、20分」を超えて歩いても、健康効果に大差はない。むしろ歩きすぎで疲労が溜まると免疫力が下がり、病気になりやすい。

坂の上にオフィスのある方がおられます。その方は、一日に2回は坂の下のホテルに行くこ

CamScannerでスキャン

とを自分に課しているそうです。椅子から立ち上がり、外の空気を吸うという目的もありますが、お茶を飲むとき、人に会うとき、わざわざ5～6分かかる長いきつい坂を上り下りするのです。

一日2回、しなくてもよい長い坂の上り下りは、身体を不調にしないためにとてもよい習慣なのです。そういう小さな積み重ねをしている方は元気です。

厚生労働省発表の数字でいうと、おおむね20代から50代の男性は８０００歩、女性は７０００歩、60代の男性は７０００歩、女性は６０００歩、70代になると男性は５５００歩、女性は４５００歩というところが一日の歩く歩数の平均になっています。

みなさんは比べてみていかがですか。歩数計をつけていない方はつけることをおすすめします。携帯電話に歩数計の機能がついているものが多いので利用してみましょう。

一週間の平均で見たときに一日の歩数が自分の年代の平均に達していない方は筋力が落ちています。そういう方は、ときどきお出かけしたときに８０００歩くらい歩いたり、ふだんと少し違うことをするとどっと疲れます。身に覚えがある方は要注意です。

筋トレをしていれば筋力を維持することはできますが、それを継続するのはなかなかむずかしいものです。**歩く歩数を確保できれば筋力が落ちるのを最低限に防ぐことはできます。**まずは世代の平均をめざし、それができたら、**一日８０００歩をめざしましょう。**

歩行をおすすめするのには他にも理由があります。歩いているときは動いていますから、同

じ姿勢をしていません。同じ姿勢が悪いことは、もうおわかりいただいていますね。つまり歩数が少ない人は、同じ姿勢をしている時間が多くなるということです。逆に歩数が多い人は、同じ姿勢をしている時間が少なくなるということです。**歩数が増えれば、ストレスが溜まるリスクを軽減することができます。**

また、骨も年とともにやせていきます。女性の場合は、閉経後に女性ホルモンのエストロゲンが減少することで、骨が壊されやすくなります。そのため、骨粗鬆症に関しては、ある程度防ぎようがないところがあります。薬による治療が第一となりますが、自分で予防するためにできることは、やはりウォーキングです。

骨をつくるために必要なことは、荷重刺激を与えること、日光に当たってビタミンDの合成を促すこと、です。

1日30分程度、日光に当たることが推奨されています。つまり、**ウォーキングは骨粗鬆症（こつそしょうしょう）の予防にも効果的**です。

第5章

疲れない・痛まない・不調にならない身体のつくり方

CamScannerでスキャン

S字をつくる適度な運動

この章では、第4章までの内容で治らなかった年季の入った痛みや不調のある方に、根本から徹底的に治す方法を提案します。

第4章までで治った方には予防を含めた健康美人・健康美男子に向けた身体づくりの方法となります。本格的なストレッチ、筋トレ、ウォーキングについて解説していきます。

60歳のころ、左肩が痛くて、上がらなくなった人がいました。医師は「あんた右利きだろう」といいました。使っていないことから来ているという指摘です。「痛くても電車のつり革をつかむんだよ。そうしたら治るよ」といわれて、その人は、イテテといいながらつり革をつかんでいたら、治ってしまったそうです。

痛みがあると、腕を上げるような痛いことはやりたがらなくなります。しかし、**可動域いっぱいまで動かさないと、正常な部分まで衰えていき、ますます硬くなっていってしまう**のです。硬くなったとしてもストレッチをしっかりしていけば、よくなる可能性があります。

この本で紹介しているストレッチは、筋肉だけでなく、関節の動きの改善も狙っています。リハビリの世界では関節可動域運動とか、関節モビライゼーションと呼んでいます。

筋肉も関節も、椎間板もそうですが、要は伸び縮みの刺激です。適度な刺激を与えてあげれ

ば血流もよくなるし、水の出入りで関節や椎間板の栄養補給もよくなります。
骨もそうです。荷重の刺激を与えないと骨粗鬆症になります。**組織というものは刺激がないとダメになる**のです。

しなやかな身体の要であるきれいなS字は、適度な運動から生まれ、維持されていきます。

筋トレかストレッチか

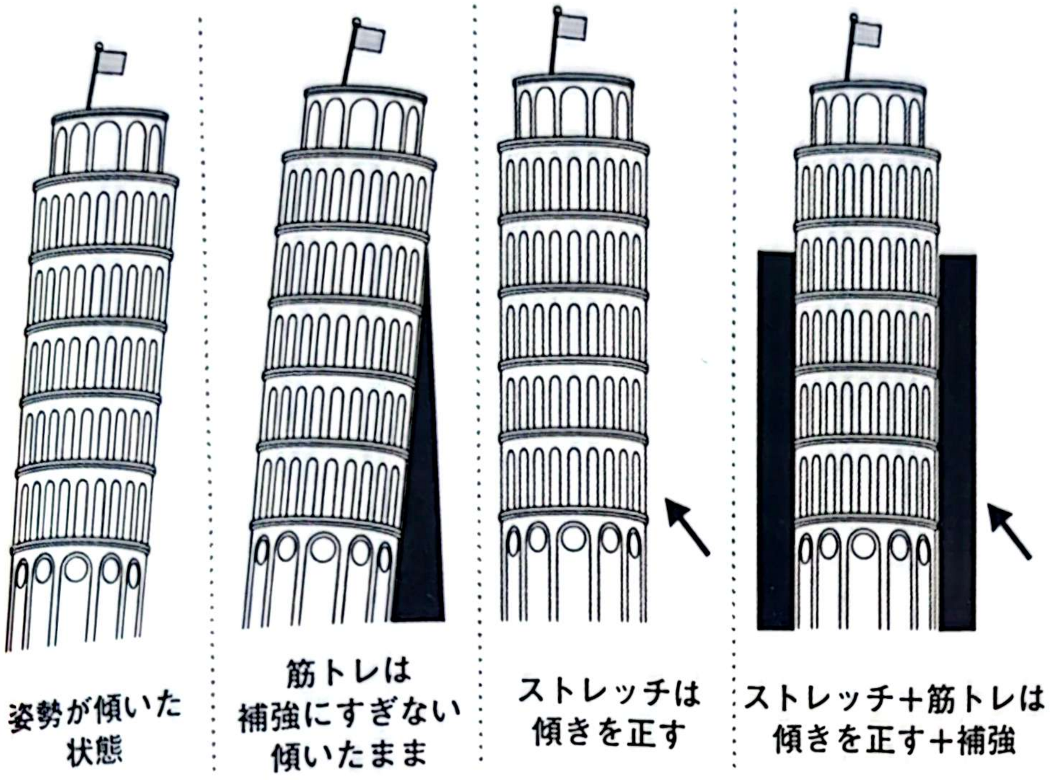
ちょっとやそっとじゃビクともしない**頑丈でしなやかな身体をつくるには、ストレッチと筋トレが必要**です。この2つを習慣にしていれば、きれいなS字の脊柱でいられます。それが理想ですが、何かをきっかけにS字が崩れてしまったとき、身体をもう一度頑丈でしなやかにするにはどうしたらよいでしょう。

筋トレが先なのか、ストレッチが先なのか。この順番はじつは大切です。

私は、「傾いた塔」のたとえでお話ししています。鉄塔でも何でもいいので、何か高い塔を思い浮かべてください。たとえば重いものを持ったりして、腰を痛めてしまったとしましょう。痛みのある方は痛みから逃げるために、身体を痛くないほうに傾けます。これは塔でいえば、地震が発生して、少し傾いてしまったというところです。

次にまた地震が起きたら倒れてしまうかもしれません。どのように修復したらよいでしょう。修復方法は2つです。既存のまま補強するか、傾きそのものを元に戻すか、です。

CamScannerでスキャン



筋トレは何かというと、塔が傾いた状態のままで、梁（はり）を入れるとか、コンクリートで側面を固めるとかして、補強をすることです。傾いた状態は変わっていません。

筋トレにより筋力が増えれば、傾いた姿勢を前よりも長く保持することができるので、痛みが出るのを遅らせることができます。ずっと筋トレを続けていればいいですが、それを止めるとどうでしょうか。

ふつうに座ったり立ったりしているだけでも、つねに倒れる方向にストレスは加わりつづけているのですから、筋力を使いきったら痛みが出るだけでなく、傾きがさらに増す可能性があります。

そういう意味では、筋トレは根治ではなく一時しのぎの対症療法（根本を治すのではなく、いまある症状だけを取り除く治療法）といえます。

CamScannerでスキャン

ストレッチは何かというと、塔の傾きそのものを直すことです。つまり根治療法（根本から治す治療法）です。基礎工事からしっかりやり直して、まっすぐにしたのと同じです。**可動域を改善し、傾いた骨をまっすぐにして、S字を取り戻す**わけです。傾きを治してしまえば、ふつうに座ったり立ったりしているだけではストレスはかからなくなります。

ストレッチが先か筋トレが先かとは、こう説明するとはっきりします。根本的な問題であるS字を、まずはしっかりつくりましょう。その上で筋トレにより補強すれば、これまで以上に頑丈でしなやかな身体を手に入れることができます。もちろん両方を同時にできる意思力の強い方は、はじめから並行してやればなおよしです。

安全で効果的なストレッチ

身体をよく動かしている10代、20代の若いときは、何をしても痛くなりません。年齢を重ねて、仕事のデスクワークが生活の中心となると、思いっきりねじったり、思いっきり反ったりすることがなくなります。

気がつかないうちに、可動域は狭くなり、動かさなくなった部分が硬くなっていきます。理学療法士として多くの患者さんを診てきた経験から、**特に硬くなりやすい部分は首から腰までの脊柱とそれに関係する肩と股関節**です。その硬さが姿勢の崩れや負担の一個所集中を生み、その結果生じる負の産物が肩こりや五十肩、首の痛み、腰痛です。

ですから、痛い部分を揉(も)んだり、回してみたりしても一時的でよくはなりません。**根源である脊柱の硬さをストレッチで改善**しなければなりません。

ストレッチは、安全で効果的な状態ですることが大切です。立ったり、座ったりしている姿勢は、重力に抵抗して身体を支えているために、すでにさまざまな筋肉が緊張しています。ストレッチは筋肉を伸ばすことが目的ですが、筋肉は緊張しているので伸ばしにくいうえに痛めてしまう可能性があります。

筋肉が緊張していない状態でストレッチをするにはどうしたらよいでしょう。それは、横になることです。**寝たままでストレッチをする。これが安全で効果的な方法です。**

危険なオーバーストレッチ

琴奨菊(ことしょうぎく)というお相撲さんがいます。制限時間いっぱいになると、手に塩をつかみ、上体を大きく後ろに引っくり返るほど反らせます。ここで歓声が沸(わ)きあがりますが、身体のやわらかさに対する感嘆も含まれているのでしょうか。

これはストレッチというより、気持ちを高めるルーティンだと思いますが、お相撲さんなら誰でも同じポーズができるでしょう。お相撲さんはみんな身体がやわらかいのです。１８０度の開脚もみなさんできます。開いたまま前に上体がベタッとつきます。

相撲の世界では股割りと呼んでいますが、新弟子に入ってまず泣かされるのが、この股割り

CamScannerでスキャン

だそうです。

ハワイから来たジェシー君という少年が泣きながら股割りをして、やわらかい身体の基礎をつくったという話は有名です。元関脇の高見山です。背中にお相撲さんが3人くらい乗っかって、無理やり開かない足を開いたという話が伝わっていますが、私からいうと、危険なやり方です。

一般の人が、こういうやり方をしたら筋肉が断裂したり、ギックリ腰や椎間板ヘルニアになったりします。重力に抗した姿勢でかがむのですから、無理なやり方は危険です。実際に、180度開脚のストレッチをしてヘルニアになってしまった患者さんを何人も見てきています。

180度開脚ストレッチは、背骨に重力がかかっている状態で、前かがみをします。椎間板は前が圧迫されるので、後ろに飛び出ようとします。ヘルニアになってしまう方もいれば、椎間板が少し切れてしまう方、後ろの靱帯が伸びて切れてしまう方がいますので、無理に頑張らないようにしてください。

もちろん身体はやわらかいほうがいいので、開脚ストレッチは、安全にやれていればとてもいいことです。

筋肉のストレッチはやった量に比例しますから、痛くても無理やりやれば早く伸びます。早く伸びるのは、筋肉の線維をブチブチっと切っているからです。そのため、効果が出るのは早いのですが、筋力は落ちてしまいます。そのあと稽古に入れば、パフォーマンスが落ちている

のがわかるはずです。

正しいストレッチの方法

筋力を落とさないようにストレッチをやろうとしたら、**ちょっと痛いところで止めないといけません。**

「痛いのがリハビリだ!」「痛いくらいやらないと効果が出ない!」と思っている方がときどきいますが、それはオーバーストレッチです。つまりやりすぎです。

ストレッチをしたあとに、痛みが出た人はオーバーストレッチです。**痛みが出るのは、筋肉がちぎれてしまって炎症が起こっている証拠です。**

▼反動をつけていいか?

反動をつけると筋肉がちぎれる可能性があります。反動をつけずに、ちょっと痛いまで伸ばしたら、そのポーズで止まってストレッチをするのが安全です。

▼ストレッチはどれだけやればいいか?

ちょっと痛いところまでストレッチして、その姿勢でまずは**10秒維持**します。数日試してみて何も問題がなければ20秒、30秒と少しずつ増やします。**1回は30秒まで**とします。それ以上

やると、筋力が落ちる可能性があるからです。

▼では、30秒を何回おこなえばよいのでしょうか。

ストレッチの効果はやった量に比例すると先ほど述べましたので、5回、10回、20回と増やせば増やすほどいいことになります。ですが、さすがに限界はあります。

さまざまな研究における回答は、**「3回おこなうのがよい」**です。5回くらいまでは、少しずつ効果は上がるのですが、3回と大きな差はなく、それ以上たとえば10回やったとしても効果に差はありません。

▼次にストレッチは、毎日欠かさずにやらなければいけないのでしょうか。

また、こんな事実が明らかになりました。毎日ストレッチするのと、週3日やるのとでは、効果が変わらない。

驚きですね。ですから、毎日できなかったことを苦にしなくていいのです。**週3日できていれば、毎日したのと同じ効果**になりますから。

週3回で、反動をつけずに、30秒を「少し痛い」まで3回やるのが、筋力も落とさず、安全で、楽で、効果的な方法となります。

CamScannerでスキャン

お風呂上がりがベストタイミング

どういうストレッチがいいかは、あとでご紹介しますが、ここではいつするのがいいのかについてお話しします。

朝は、重力がかからない姿勢で寝ている間に、椎間板に水が溜まっています。目覚めのときの身体は、まだ椎間板がパンパンに張っているので硬いのです。起きて動き出すと椎間板に重力がかかってつぶれるので、圧迫されて水はじわじわと出てきます。

起きて2〜3時間して、身体がやわらかくなったと感じるのは、椎間板がある程度つぶれて適度な弾力を持つからでしょう。朝にぎっくり腰が多いのは、この影響が示唆されます。**朝の8時から11時台の腰痛発症は、全体の40・6パーセントでピークの時間帯**になっています。

そのため、**朝は深いストレッチには向いていません。**やるのなら、軽く、やはり寝たままします。

夜、お風呂上がりにストレッチをするのがいちばんおすすめです。お風呂上がりだと、血流もよくなっていますし、痛みの閾値が高くなります。高くなれば、筋肉を可動域の限界に向けて伸ばしていっても、痛みを感じにくくなっているので、より深くストレッチできます。

ストレッチを制限しているものは何かというと、痛みです。ふだん伸ばさないでいるところを伸ばしていくと痛くなります。それは筋肉が「もうやめて！　ふだん動かしていないのに急

CamScannerでスキャン

に伸ばしたら切れてしまうよ」という指令を痛みとして出して、それ以上伸びないように力を入れているのです。

もし麻酔を打って痛みを感じなかったら、筋肉はもっと伸びます。

そのため、**ストレッチは「ちょっと痛いな」「イタ気持ちいいな」というところまでにするのが原則**です。

痛いと筋肉が勝手に収縮します。縮まっているのに、ストレッチで伸ばそうとするのは、互いに引っぱり合って、ちぎろうとしているようなものなので、効果的ではありません。

お風呂上がりでリラックスして、身体もいい気分に温(あたた)まっていると、閾値が上がって痛みを感じにくくなっているので、伸ばしやすくなるわけです。

一日が終わった夜、お風呂上がりに横になり、深いストレッチをして一日の身体の歪(ゆが)みを取り除き、きれいなS字を取り戻しましょう。

長続きさせるためのひと工夫

毎日、頑張らないといけないと思うと気が重くなり、結局は続かずに三日坊主になってしまう人もいると思います。時間と労力のかかるストレッチや筋トレはなおさらです。

食事や睡眠などのように、本能的に欲することは頑張ろうとしなくても毎日続けられます。

運動は本能的に欲するものではありません。むしろ休みたい欲求のほうが本能的であるという

報告もあるほどです。だから継続することがむずかしいのは、仕方がありません。
しかし、健康美人や健康美男子をめざすには、運動は必要不可欠です。
そこで、継続するための工夫をご提案します。

①楽しむ

楽しいこと嬉（うれ）しいことは続けられます。格好よくなった自分を想像したり、鏡を見たり、写真を撮ったりして変化していること、改善していることを確認しましょう。

②ルーティンにする

本書のストレッチや筋トレの仕方をまずは完璧に覚えてください。うろ覚えだと、本を読み返したり、読みながらやることになってしまいます。これは脳にとってはストレスです。精神的にも疲れることとなので嫌（いや）な気持ちになってしまいます。

無意識でできるくらい完璧に覚えて、ルーティンにしてしまえば脳にストレスはかかりません。つまり嫌な気持ちも起こりません。

わかりやすい例では、家電でも携帯電話でもいいです。いままで使っていたものは、無意識に操作できるはずです。嫌な気持ちも起こりません。ですが、新しく買い替えたものは説明書を読んで、操作するにも考えながらになるため億劫（おっくう）になります。考えずにできるようになるまでは、頑張るしかないです。とにかく**最初だけは、頑張りましょう。**

③日記をつける

単純なことですが日記をつけて、運動をしたか、していないかを確認していくことはよい動機づけになります。目に入りやすいところに置いておくといいです。

④とにかくやりはじめる

気持ちがのらなくても、とにかく1種類だけでいいので、やりはじめることが大切です。今日はやりたくないなと思っていても、10秒だけでいいからやってみてください。やりはじめるとついつい脳がやる気になってきて、いつものメニューをすべてやってしまった、となりやすいです。もちろん、それでも嫌だったら10秒でやめましょう。

余談ですが、脳は「やろうかな、どうしようかな」「やらないとなぁ」と迷っていること自体がストレスなのです。どっちを選択しようか考えれば考えるほど脳は疲れてきて、ますますやる気が削がれてきます。

何事も迷いながらやっているものや、考えながらやっているものは長続きしません。自分が好きなことは躊躇せずに始められますし、何も考えずにただ没頭できます。だから、好きなことは長続きするのです。

ストレッチや筋トレの習慣がない方やこれまで長続きしてこなかった方は、**「考える前にとにかくやってみる」**です。ぜひ試してみてください。

ストレッチは少しサボっても大丈夫

ストレッチに関しては、「できるときに続けようかなあ」と、ゆるく考えてもいいです。1ヵ月ストレッチを続けて、そこで飽きてしまって1ヵ月しなかったら柔軟性は元に戻ってしまいそうに思いますが、じつはストレッチ効果は半分くらい残っています。

人間の身体は素晴らしいですよね。1ヵ月サボっても、またやればいいやと考えられれば気持ちも楽です。また一からやり直しだ……と、それっきりになってしまうのとは大違いです。

ときどきサボってもいいので、気楽に続けていきましょう。

脊柱のS字を取り戻す根治のためのストレッチ

第4章で紹介した「ながらストレッチ」は、日々折々にするといいストレッチです。偏った姿勢によって生じたストレスや疲れ、痛みをすぐにその場で洗い流す。対症療法的にS字を整えるストレッチとして親しんでください。

次はS字を根治療法的に改善するためのストレッチを紹介します。

もっとも重要ですべての基本となるストレッチです。S字姿勢を取り戻すためには、腰椎、胸椎、肩、股関節にあるたくさんの筋肉や関節を、いくつものストレッチ方法で改善しなくてはなりません。

CamScannerでスキャン

しかし、それが大切なことだとわかっていても、たいへんなことは人はやりません。そこで、いちばん大事なこの基本のストレッチを、同僚の高見沢圭一氏と共にたったの4種類に集約しました。これでS字姿勢に必要な腰椎、胸椎、肩、股関節の可動域を改善するために必要なストレッチがすべて網羅されています。

このストレッチは、**特に腰痛の予防・改善に効果のある方法であり、安全性と有効性については著者らが進めている臨床研究において実証済み**です。

それでは、その**「ねたままストレッチ」**という方法をご紹介します（詳しくは拙著『「ねたまままストレッチ」で腰痛は治る！』をご参照ください）。

「寝たまま」おこなう4種類のストレッチで、ねじるストレッチ→タオルを使ったストレッチ→まげるストレッチ→まんがなどを読みながらおこなうストレッチ、という順序でおこないます。それぞれの頭文字をとって、ね・た・ま・ま、という意味もあります。

▼ねじるストレッチ

目的：肩から膝までの身体の側面の筋肉をやわらかくし、脊柱のねじる可動域を広げる。
目標：肩と膝が床から離れずにこのポーズができること。
仰向けになり右膝を立てます。
右膝を左に倒し、左手を右膝の上に添え、右腕はバンザイします。

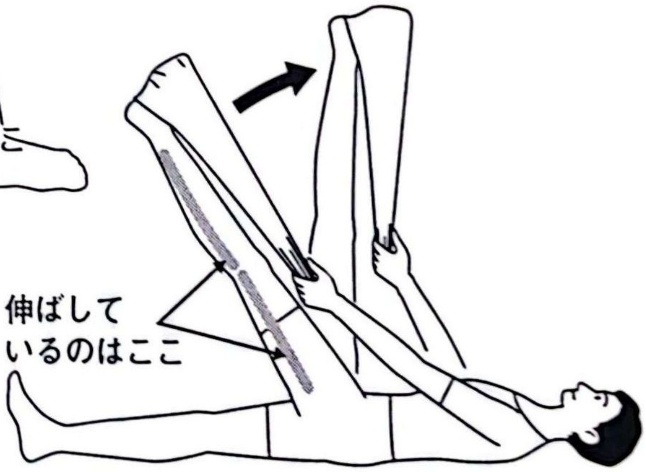
ねたままストレッチ

ね　ねじるストレッチ

右肩と左膝が床につけばOK

た　タオルストレッチ

足の裏が天井を向けばOK



ま　まげるストレッチ

太ももが胸につけばOK

ま　まんがストレッチ

このポーズが楽にできればOK

CamScannerでスキャン

決して自分でねじろうとしてはいけません。このポーズをとっておくことが大切なポイントです。
重力に身をまかせ、腕の重みや足の重みで自然にストレッチされる状態にします。
深呼吸をしながら10秒保持。腰から脇腹、お尻、太ももが伸びるのを意識します。
反対側も同様に。左右各3回。

▼タオルストレッチ

目的：太ももの裏やふくらはぎの筋肉をやわらかくし、股関節と膝、足首の可動域を広げる。

目標：膝がピンと伸びた状態で足の裏が天井を向くこと。

タオルを細長く持ち、仰向けでタオルを片足のつま先に引っかけます。
その後、膝をまっすぐに伸ばし、腕の力で足を引き上げます。
決して自分で足を上げようとしてはいけません。腕以外は脱力します。
まっすぐ真上まで上がらなくても、「少し痛い」の範囲で上がるところまででOK。
深呼吸をしながら10秒保持。太ももの裏やふくらはぎが伸びるのを意識します。
反対側も同様に。左右各3回。

▼まげるストレッチ

目的：腰とお尻の筋肉をやわらかくし、脊柱と股関節の曲げる可動域を広げる。

お腹と太ももの前が伸びるのを意識します。
うつ伏せに戻ります。これを3回。

肩こり・首の痛みを根本から治すストレッチ――「バンザイ体操」のすすめ

▼バンザイで上を向く（第1段階）

姿勢の悪い人は、一日1回は、壁に背をつけて立って、ニュートラルポジションを確認するのがいいでしょう。そのときバンザイをします。腕がちゃんと耳のところまで行っているかどうか。いまできていなくても、続けていけば必ず伸びるようになります。

バンザイには多くの効能があります。**身体の中心にきれいなS字をつくること、肩から背中の筋肉をつけること、丸まった背中や腰を伸ばすこと、それに、肩こり、首の痛み、頭痛、腰痛、みんなこのストレッチが有効です。**

では、始めてみましょう。壁に背中をつけたときの姿勢のまま、壁から離れて立ちます。バンザイをしてみましょう。腕は、できればまっすぐより後ろに。

上からつり上げられているように、両腕をしっかりぐーっと上に伸ばし、肘もしっかり伸ばします。その状態のまま、顎（あご）を引いて、顎を引いたまま、上を向きます。できましたか？

むずかしいですか。首の後ろが硬い感じがしますか。その辺が硬い人は正しく上を向くことができていません。いつも楽な姿勢でいる人は、下の頸椎（けいつい）が前に曲がって、上の頸椎でグッと

顔を持ち上げているからです。

頭を後ろに反らせるときは、頸椎7個がきれいにそろって反っていないといけないのです。硬い人は上の頸椎だけで上を見ているのです。

どうすれば、曲がった頸椎がきれいにそろって、上を向くことができるか。そのためには、下から、つまり胸椎からつくり上げていかないと曲がりません。首だけでは上を向けないのです。

もっと言ってしまえば腰椎からつくり上げないといけません。腰椎が硬い人は、その上の胸椎も硬くなるためです。腰椎のストレッチは前項でご紹介していますので、ここでは胸椎より上の話をします。

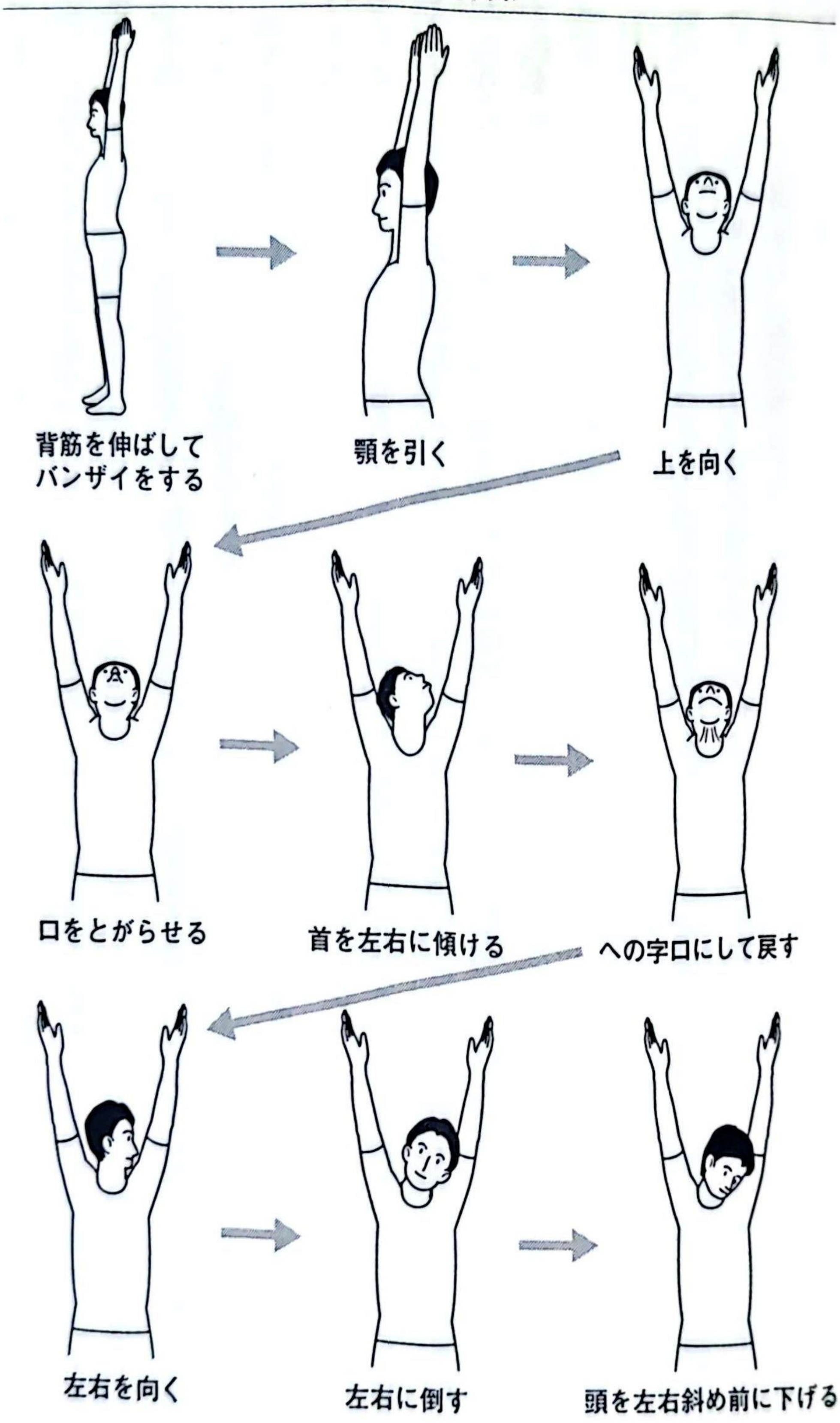
まず、胸椎から反ってあげるためにバンザイをします。バンザイをして胸椎が反った状態をつくり上げてから、下の頸椎をやわらかくします。曲がった頸椎を伸ばすために顎を引きます。顎を引くことで下の頸椎は後ろに反ります。

しっかりと顎を引いたまま、ゆっくりと後頭部を後ろに倒していきます。口は開けてかまいません。

これが、バンザイをして上を向く流れです。

次に、上を向いた状態で、口をとがらせます。うーんと口をとがらせて1、2、3。口を戻します。

バンザイ体操



CamScannerでスキャン

今度は口をとがらせたまま首を右に傾け1、2、3。それから左に傾けます。1、2、3。首すじの筋肉を伸ばすつもりで、とがらせたまま、首だけを動かします。滑(なめ)らかな動きで左右交互に。

上を向いて口をとがらせるなんて動きは、日常ではまずありません。ふだん使っていないところを使っているな、という感じがするはずです。顎の下のたるみの予防にもなります。

口をとがらせたまま、まん中に戻したら、次はへの字口にして、首筋の筋肉が張るように力を入れながら、頭を前に戻します。

首の痛い方や、ストレートネックの方は戻すときに滑らかに戻せず、痛みをともなうことがあるので、首の下の筋肉に手伝ってもらいます。首筋の筋肉の広頸筋(こうけいきん)は、鎖骨(さこつ)のあたりから顎のあたりについているので、力を入れることで、ボウリングの球くらい重い頭を戻すのを助けてくれます。

戻りました。まだ顎は引いたままです。今度は、右を向いて、1、2、3。左を向いて、1、2、3。

戻りました。この間、ずっとバンザイをしています。今度は、バンザイの腕がちょっと邪魔になりますが、横に倒します。首の横の筋肉を伸ばすつもりでおこないましょう。右に倒して、1、2、3。戻して、左に倒して、1、2、3。戻します。

最後は、自分の脇を覗(のぞ)きこむように、頭を斜め前に下げます。右に1、2、3。戻して、左

に1、2、3。戻します。

これでバンザイした腕を下ろしてください。

これがバンザイ体操のバリエーションです。

まだ終わりではありません。これが第1段階です。終わった後に背筋が伸びた感じがしたのではないでしょうか。

筋力が落ちている人は首や肩や背中に疲れも感じていると思います。もし途中で腕が疲れたり、しびれてきたら適宜(てきぎ)、休憩をはさんでください。もし余裕がある方は、さらに柔軟性が必要な次の方法も試してみてください。手を組んだままバンザイをして、手のひらを天井に向けた状態で同じことをしてみましょう。

さて、できる方はあと2種のストレッチを続けておこないます。

▼肩甲骨を寄せて上げる（第2段階）

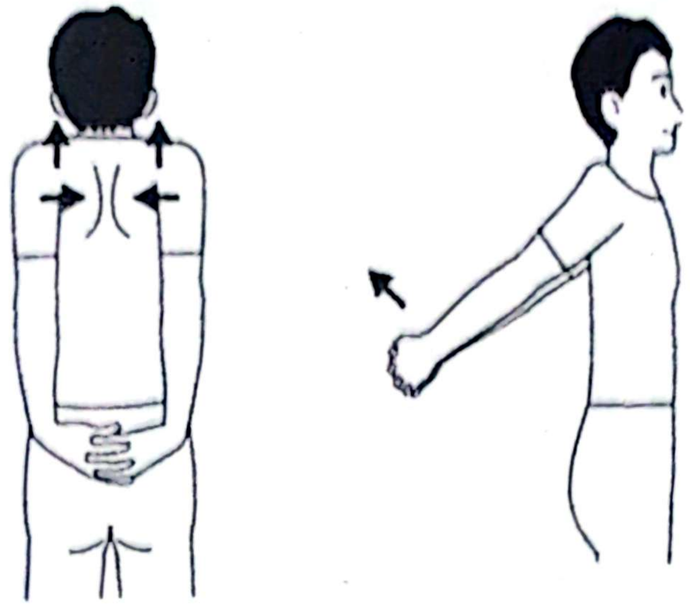
立ったまま背筋を伸ばします。

後ろで手を組み、肘は伸ばして、肩甲骨(けんこうこつ)を寄せます。背中が縮まって胸が開く感じです。その状態からさらに肩甲骨を上にぐーっと上げます。後ろで組んだ手は身体から離れるように、斜(なな)め上へ持ち上げていきます。

このとき、上半身が前に傾いてはいけません。上半身はよい姿勢のままです。その状態のま

CamScannerでスキャン

肩甲骨を寄せて上げる



肘を伸ばしたまま後ろで手を組み、できる限り背中から遠くに離す
肩甲骨を内側に寄せて上げた状態でバンザイ体操をする

まで、先ほどと同じことをおこないます。

顎を引いて、上を向いて、口をうーんととがらせて、1、2、3。口を戻します。後手の腕は、ずっと斜め上に上げたままです。

上を向いて、口をとがらせたまま、首を右に傾け1、2、3。左に傾け1、2、3。首すじの筋肉を伸ばします。

口をへの字口にして戻します。

正面を向いた顔を左右に向けます。顎は引いたままです。右を向いて、1、2、3。戻して、左を向いて、1、2、3。

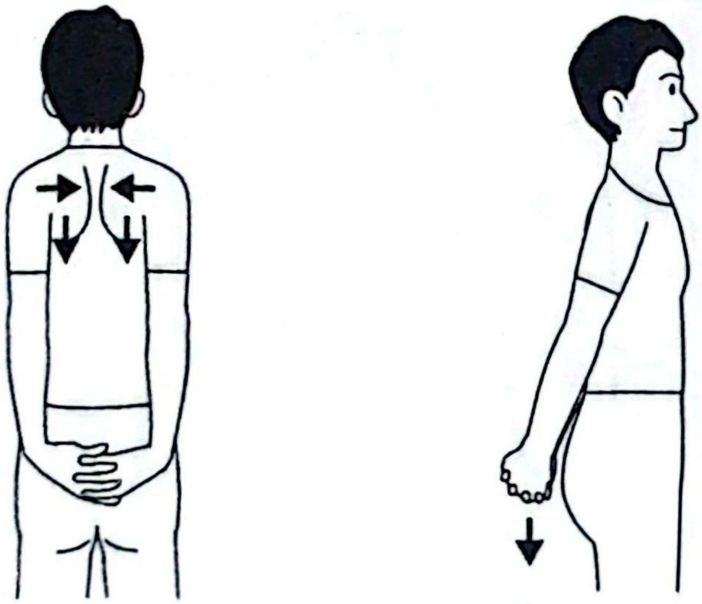
今度は左右に倒します。右に倒して、1、2、3。戻して、左に倒して、1、2、3。

最後は、頭を斜め前に下げます。右に1、2、3。戻して、左に1、2、3。

後ろに上げた腕を戻します。これで第2段階が終わりです。可能であれば第3段階に行きます。

CamScannerでスキャン

肩甲骨を寄せて下げる



肘を伸ばしたまま後ろで手を組み、背中から離さずに下に下げる
肩甲骨を内側に寄せて下げた状態でバンザイ体操をする

▼肩甲骨を寄せて下げる（第3段階）

立ったまま背筋を伸ばします。後ろで手を組み、肘は伸ばして、肩甲骨を寄せます。その状態から肩甲骨を下にぐーっと下げます。今度は組んだ手を身体から離さずに下に下げていきます。

肩甲骨を寄せて下げた状態で、先ほどと同じことをします。

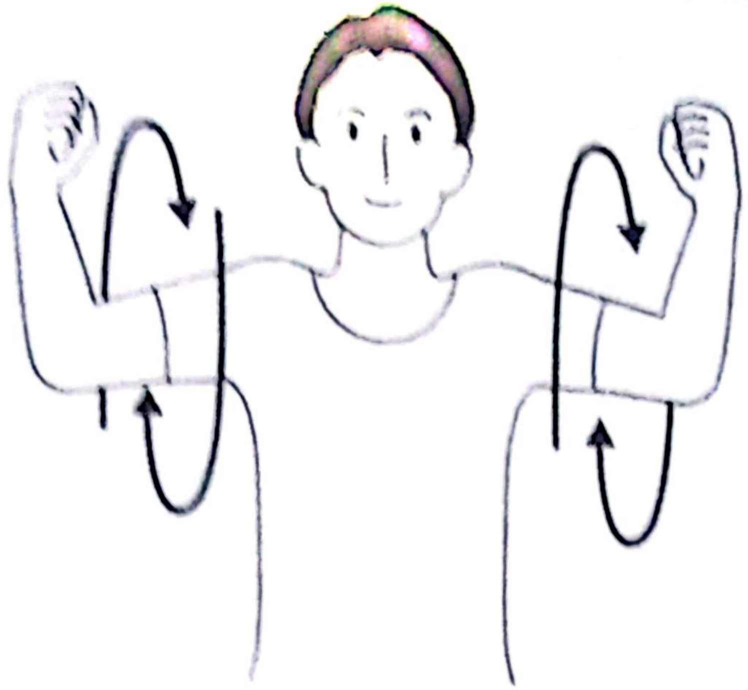
この肩を下げた状態での運動が、もっとも首回りの筋肉が伸びますので、硬い人はたいへんだと思います。

特に頭を横に倒す運動では僧帽筋が伸び、斜め前に下げる運動では肩甲挙筋が伸びます。いずれも肩こりのときに張ってしまう筋肉です。

これが第3段階で、3つでワンセットです。

全部やればフルコースになりますが、仕事中に、

最後にほぐす



肘を直角の90度に曲げたまま肩甲骨から大きく前回し、後ろ回し

ちょっと首が痛いとか、肩がこってきたなどというときなどに、どれかひとつ、あるいはその一部でもやると楽になります。頭もスッキリします。

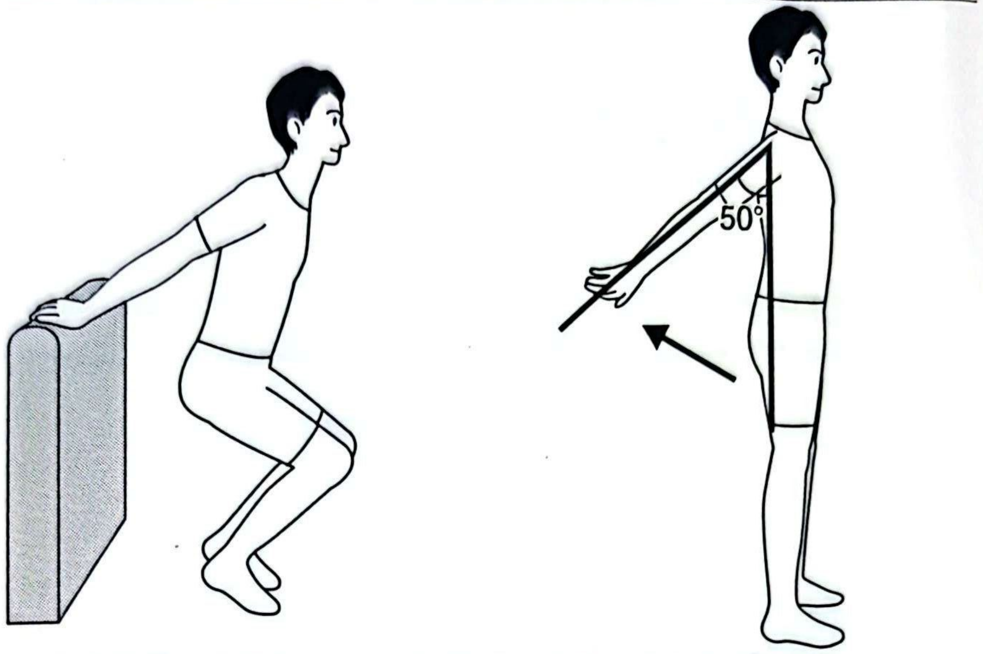
このバンザイ運動は、首や肩、肩甲骨のストレッチだけでなく、首や肩、肩甲骨の筋トレにもなっています。最初は疲れを感じるかと思いますが、続けていくことで筋力が強くなり、よい姿勢を保持できる時間が延びていきますので、一石二鳥です。

▼最後にほぐす

これらを一通りやると筋肉が思いのほか張ります。そのため、最後に張った筋肉をほぐします。肘を90度の状態にして肩を回します。

肩、肩甲骨を上に上げて、後ろに反って、今度は前に、というぐあいに大きく回します。今

肩伸展が硬い人のためのストレッチ



後ろに手を伸ばし、肩伸展の可動域をチェックし、広げる

度は逆に回します。ゆっくりほぐしたところで、ストレッチを終えます。

肩伸展が硬い人のためのストレッチ

前に手を伸ばすことはあっても、後ろに手を伸ばす機会はなかなかありません。そのため、後ろに手を伸ばす（肩伸展〔かたしんてん〕）可動域が低下している人が多いです。

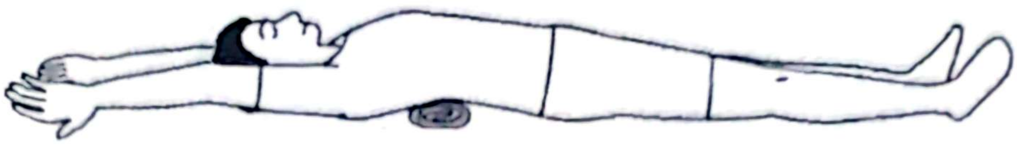
可動域としては、50度は必要です。時計の針でいえば4時もしくは8時くらいまで腕が後ろに上がればよいです。

先ほどのバンザイ体操の第2段階のときに、あまり腕が上がらなかった方は、次のストレッチがおすすめです。

椅子の背もたれや、テーブルや手すりなどを使います。それらを背にして立ち、後ろに手を伸ばして握ります。なるべく高い位置で握りま

CamScannerでスキャン

寝て胸椎のストレッチ



肩甲骨の下にロール状に丸めたバスタオルを入れてバンザイをする

す。そのまま腕を下げていくと、腕は上がっていきます。イタ気持ちいいくらいで30秒3回しましょう。

胸椎が硬い人のためのストレッチ

S字姿勢のチェックで、頭が壁につきにくい方、バンザイしたときに手が壁につかない方は胸椎が硬くなっています。胸椎の可動域を広げる基本の「ねじるストレッチ」に加えて、次のストレッチがおすすめです。

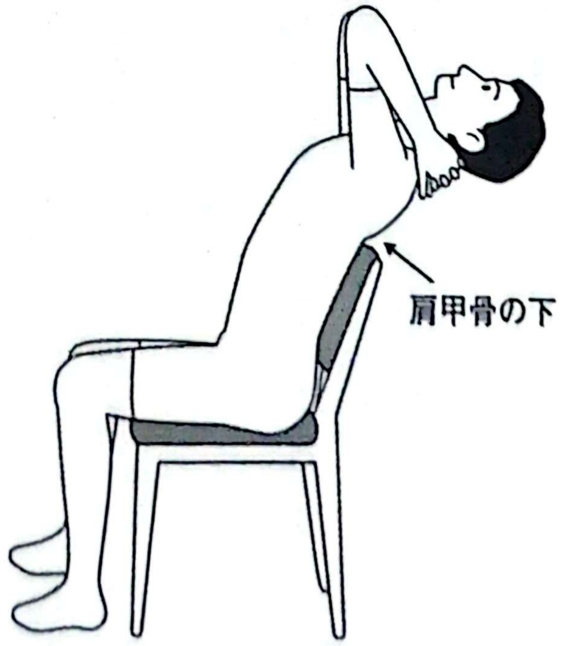
▼胸腰椎にバスタオルを入れてバンザイ

仰向けで寝てバンザイをします。肘は伸ばしたまま手が床につきますか?

もしつかない場合は、バンザイをしたまま10秒かぞえ、戻します。これを3回繰り返してください。これだけで胸椎を伸ばすストレッチに

CamScannerでスキャン

座って胸椎の可動域をチェック



肘をたたんだまま後ろに反る

なっています。

手がつくようになったら、バスタオルを準備してください。バスタオルをロール状に丸めて、肩甲骨の下に入れます。その状態で同じようにバンザイを繰り返してください。

これでさらに胸椎を伸ばすことができます。バスタオルの厚みで胸椎の伸ばし具合は調整できますので、自分の身体と相談しながら無理なく進めてください。

▼椅子に座って反る

背もたれのある椅子に深く座ります。背もたれの高さは肩甲骨の下くらいのものがいいです。背もたれにもたれたまま、背筋を伸ばします。首の後ろで手を組みます。肘は開かず、肘が正面を向くようにします。

背もたれにもたれながら、ゆっくりと天井を

CamScannerでスキャン

見るように後ろに反っていきます。無理のない範囲で自分の最大までいったら10秒かぞえて、戻します。これを3回繰り返します。目標は肘が天井を向くことです。

股関節の可動域を最大にするためのストレッチ

「ねたままストレッチ」の4種類をすれば、S字姿勢に関わる股関節の可動域は獲得できるのですが、次はさらに上をめざす方におすすめの股関節ストレッチです。

これができると、さらに疲れない身体、痛まない身体、不調にならない身体を手にすることができます。

▼大腿四頭筋を伸ばすストレッチ

大腿四頭筋（だいたいしとうきん）は太ももの前についている筋肉で、膝を伸ばすのが仕事です。骨盤から膝についている筋肉のため、硬いと骨盤が前に引っぱられ、**前かがみの姿勢を誘発**してしまいます。

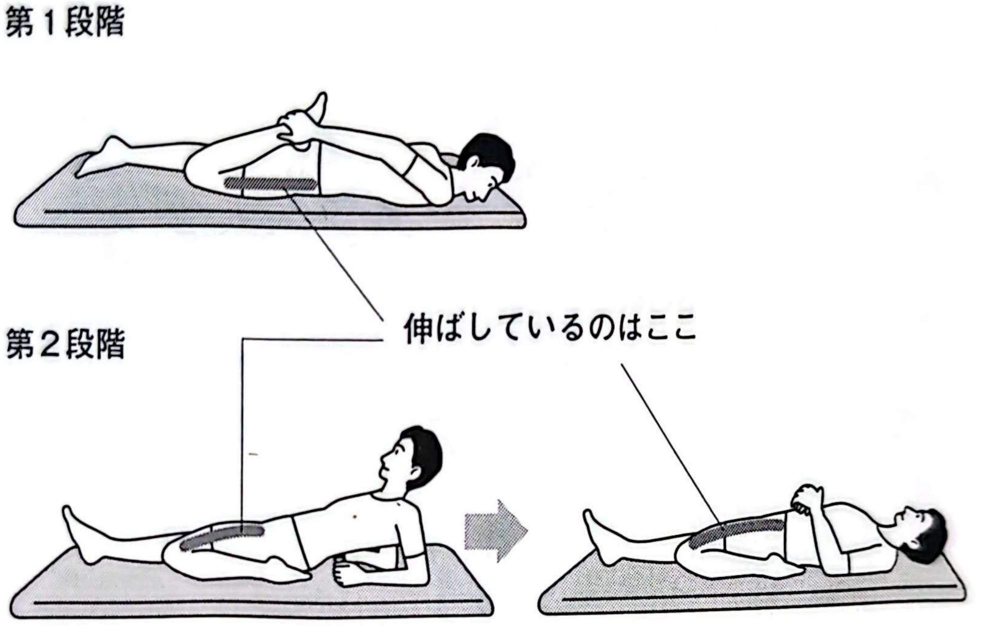
第1段階

うつ伏せになり、片膝を曲げて、その足のつま先を掴み、お尻のほうへ寄せていきます。10秒かぞえたら戻します。それを左右交互に3回ずつ繰り返します。

目標はかかとがお尻につくことです。きつく感じる人は下腹部の下にクッションを入れておこ

CamScannerでスキャン

大腿四頭筋を伸ばすストレッチ



ないます。慣れてきたらクッションを取りましょう。目標が達成したら第2段階に行きます。

第2段階

正座をします。片方の膝は前に伸ばします。そのまま上体を後ろに倒していきます。両腕の肘で上体を支えます。10秒かぞえたら戻します。それを左右交互に3回ずつ繰り返します。

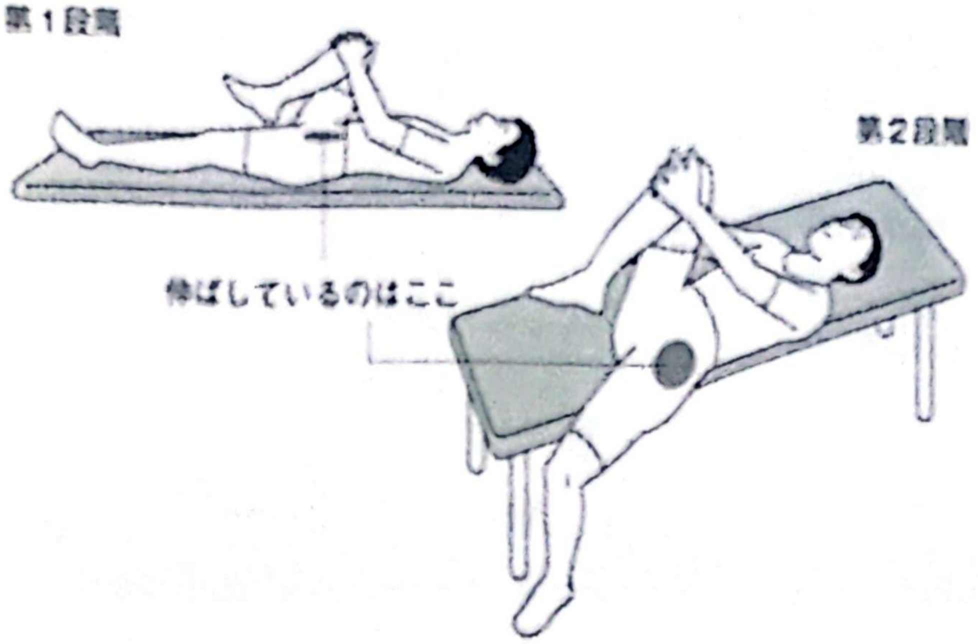
さらに上体を倒せる人は、背中を床につけて寝た状態でおこないます。

▼腸腰筋を伸ばすストレッチ

腸腰筋(ちょうようきん)は股関節の付け根の深部にある筋肉で、股関節を曲げるのが仕事です。腰椎と骨盤から股関節の付け根についている筋肉のため、硬いと腰椎と骨盤が前に引っぱられてしまい、**前かがみの姿勢を誘発**してしまいます。また、大腿

CamScannerでスキャン

腸腰筋を伸ばすストレッチ



四頭筋と同じで、硬い人は足を後ろに伸ばす可動域が減るので、歩くときの歩幅が狭くなります。反り腰にもなりやすいです。

第1段階

仰向けで寝ます。片膝を両手で抱えてお腹につけるように引きこみます。これにより抱えた足のお尻の筋肉（大殿筋）が伸びますが、狙いは反対です。反対側の股関節の付け根にある腸腰筋を伸ばすことです。

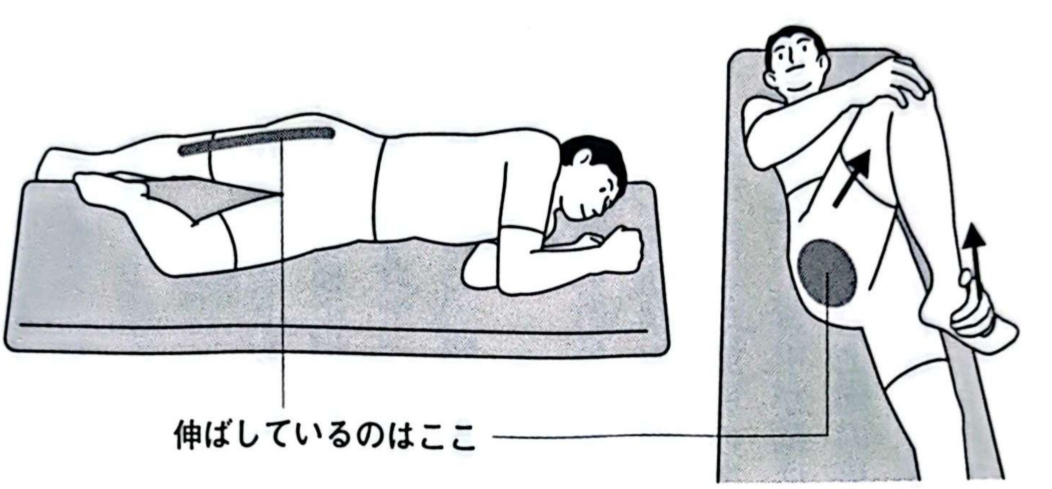
10秒かぞえたら戻します。それを左右交互に3回ずつ繰り返します。目標は膝を抱えこんでも、反対の膝が浮かないことです。目標達成後、第2段階に行きます。

第2段階

ベッドを使用した方法です。仰向けに寝て、

CamScannerでスキャン

梨状筋・大腿筋膜張筋を伸ばすストレッチ



ベッドの端に寄ります。中央側にある足の膝を両手で抱えます。端にある足は、太ももの付け根からベッドの下に垂らします。足の重さを利用して腸腰筋を伸ばします。垂らした足はリラックスして、力を抜くようにしましょう。

10秒かぞえたら戻し、それを左右交互に3回ずつ繰り返します。

▼梨状筋を伸ばすストレッチ

梨状筋はお尻の奥深くについている筋肉で、仙骨から股関節の付け根についています。股関節を外に回すのが仕事です。硬いと膝が外を向いてしまい**ガニ股の姿勢を誘発**してしまいます。また、坐骨神経と接している筋肉のため、硬い人は長く座っているとお尻が痛い、内股にするとお尻が痛い、などの特徴があります。

右足の場合で説明します。仰向けに寝て、右

CamScannerでスキャン

膝を曲げます。右手で膝を抱え、左手は右足の甲を持ち、頭は床に下ろします。右手で右膝を左肩の方向へ引き寄せます。左手の右足の甲は手前に引き寄せます。10秒かぞえたら戻します。それを左右交互に3回ずつ繰り返します。

▼大腿筋膜張筋を伸ばすストレッチ

大腿筋膜張筋はお尻の横についている筋肉で、太ももの横にある長い靭帯に連結しているため、骨盤から膝小僧にかけてついています。足をついた際にグラグラしないように、安定させるのが仕事です。そのため、**膝が痛い人、股関節が痛い人は、大腿筋膜張筋が過剰に働きやすく硬くなりやすい**です。

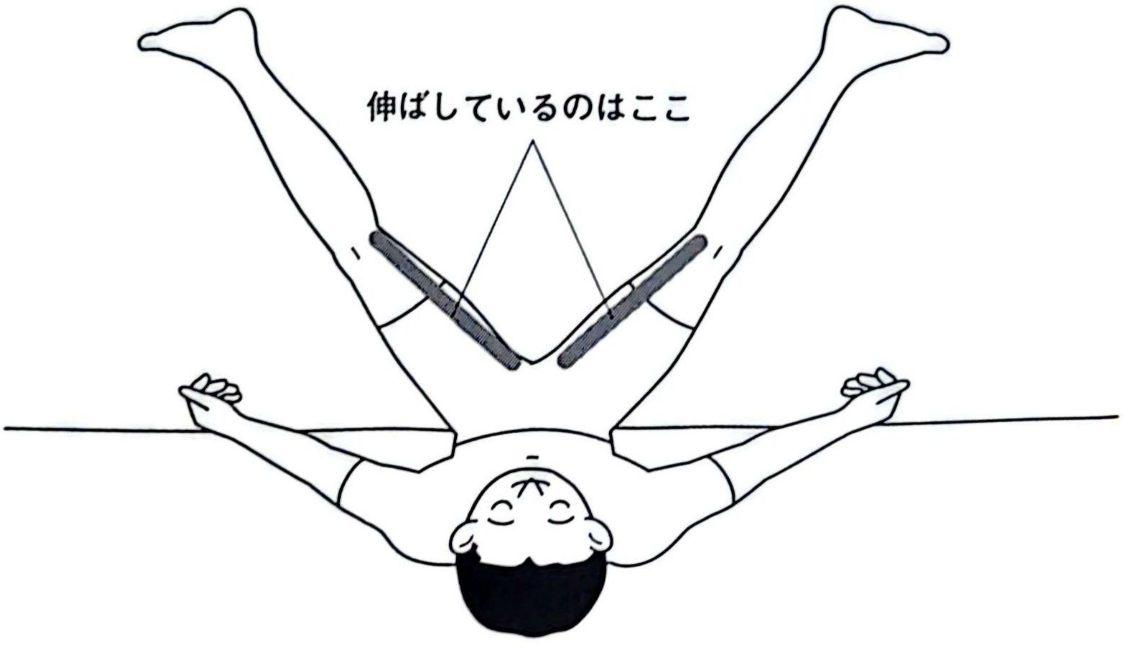
とても硬い人は、太ももの外側を押すだけでも痛みが出るのが特徴です。硬いと骨盤が前に引っぱられてしまい、前かがみの姿勢を誘発します。また、硬い人は足を後ろに伸ばしたり、内側に寄せたりする可動域が減るので、歩くときの歩幅が狭く、ガニ股になりやすいです。

ベッドに横向きに寝て、背中が端にくるように寄ります。下側の足は膝を曲げて、上側の足は膝を伸ばします。そして、上側の足を後ろに伸ばしてベッドから下に垂らします。足の重さを利用して大腿筋膜張筋を伸ばします。垂らした足はリラックスして、力を抜くようにしましょう。

10秒かぞえたら戻します。それを左右交互に3回ずつ繰り返します。

CamScannerでスキャン

内転筋を伸ばすストレッチ



▼内転筋を伸ばすストレッチ

内転筋（ないてんきん）は太ももの内側についている筋肉で6つあります。骨盤の恥骨（ちこつ）、坐骨（ざこつ）から大腿骨、膝についています。

足を内側に寄せるのが仕事です。硬いと足が開かなかったり、前屈がしにくかったりするため、**ぽっこりお腹やねこ背姿勢を誘発して**しまいます。

仰向けに寝て、坐骨が壁に当たるようにお尻を壁につけます。両足を壁に沿って持ち上げて、膝を伸ばします。

壁を床に見立てると、足を伸ばして座っているような姿勢になります。そこから足の重さを利用してゆっくり開脚します。足はリラックスして、力を抜くようにしましょう。

10秒かぞえたら戻し、3回繰り返します。

CamScannerでスキャン

根治のための身体に負担をかけない筋トレ

これからご紹介する筋トレは、**身体に負担をかけない筋トレ**です。ふつうおこなわれている筋トレは、仰向けで下半身を固定して上体を起こす腹筋とか、うつ伏せで下半身を固定して上体を反って持ち上げる背筋です。このやり方は、背骨の動きをともないながらする筋トレのため、逆にケガをする可能性があります。

ご紹介する筋トレは、背骨の生理的彎曲（わんきょく）を保ったままやります。そのために骨や関節や靭帯、椎間板への負担は最小限にとどめることができます。そして筋肉だけに負荷（ふか）をかけることができるため、ケガなく安全で、なおかつ効果的なのです。

▼3種の筋トレ

筋トレのやり方は、筋肉の収縮の仕方の違いから3種類あります。

まず、スポーツジムのマシンでよくやるような筋肉を縮めてする筋トレ。2番目は、動かさないで、筋肉の長さがずーっと変わらないでする筋トレです。3番目は、筋肉が伸びながらする筋トレです。

縮めるか、止めているか、伸ばすか、この3種ということになります。

いちばん負担がかかるのが、伸びながら力を入れる筋トレです。重りになるものを持って、

CamScannerでスキャン

そこからゆっくり下ろしていくときの状態です。それがいちばん疲れやすい、つまり、負荷がかかっているのです。

おおかたの人は、縮める筋トレを意識して励んでいます。上体起こしの腹筋では、起こすことを意識しているのではないでしょうか。上体を起こすときは頑張るが、戻すとき何も考えずスッと下ろす。これではもったいないのです。

腹筋を鍛えたいのでしたら、スッとあげて、下ろすときはゆっくり下ろす。このほうが疲れます。つまり、筋トレの効果が高いということです。

その理屈でいうと、階段も下りるときに効果的な筋トレができます。上がるときは太ももの前の大腿四頭筋が縮みながら力を入れているのですが、下りるときは筋肉は伸びながら力を入れています。だから、下りるときのほうが負担は大きくなります。

ですが、ほとんどの人がタタタタッと力を抜いて下りてしまいますので、筋トレになっていません。**下りるときも筋トレ効果を求めるなら、スローモーションで下りていく**ことです。

この縮めると伸ばすの2種の筋トレは関節の動きをともなう運動になりますので、関節や靭帯を痛めてしまうリスクがともないます。そこで登場するのが、**動かないでする筋トレ**です。荷物をただずーっと持っていたり、膝を曲げて腰を落とした状態でずーっと止まっていたら疲れてきますよね。その形です。関節の動きはともなわない運動になりますので安全ということです。それがこれからお伝えする筋トレ方法になります。

筋トレの効果を高めるポイント

筋トレの効果を高めるためには、**筋肉が疲れるまでおこなうというのがポイント**です。ご紹介する筋トレは、自分で負荷量を調整することができます。調整できるということは、高負荷にも低負荷にもできるということです。筋トレというと高負荷にしたほうが効果が高いように思うかもしれませんが、じつは**低負荷でも差がない**と報告されています。その代わり、低負荷の場合は回数を多めにしなくてはいけませんので時間はかかります。

自分の筋力や性格と相談して続けられるほうを選びましょう。どちらにしても筋肉が疲れるまでおこなえばOKです。**疲れるまでを1セットとしたときに、可能であれば3セットおこなうと効果が高い**です。最初は1セットから始めて、数日おこなっても問題がなければ2セット、3セットと少しずつ増やすようにしましょう。

▼首の筋トレ

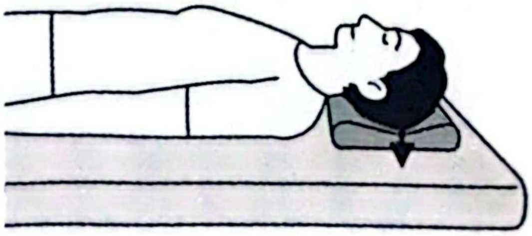
首の後ろの筋肉を鍛えます。仰向けに寝て顎を引いたまま頭を枕に押しつけます。このとき、顎を上げて後頭部を押しつけようとするのはダメです。顎を引いたまま、ぐーっと5秒押しつけたらゆるめます。また5秒ぐーっと押しつけて、ゆるめる。これが首の筋トレです。

枕なしでできる人は、なしでやります。

CamScannerでスキャン

首の筋トレ

頭の向きを少し変えて
垂直方向に押しつける



顎を引いたまま枕を潰すように
頭を押しつける

　また、頭の位置を変えて、左向き（右向き）に少し動かし、顎を引いたまま垂直方向に押しつけると、真後ろとは違った個所の首の筋肉が鍛えられます。

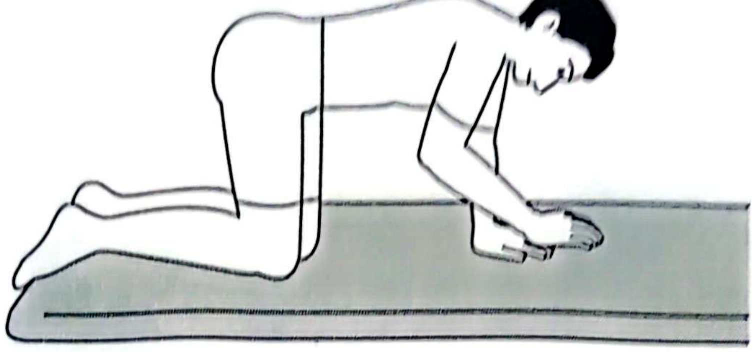
　なんでもないようですが、やりはじめは筋肉痛になることがあります。

▼腹筋と背筋の深層筋の筋トレ

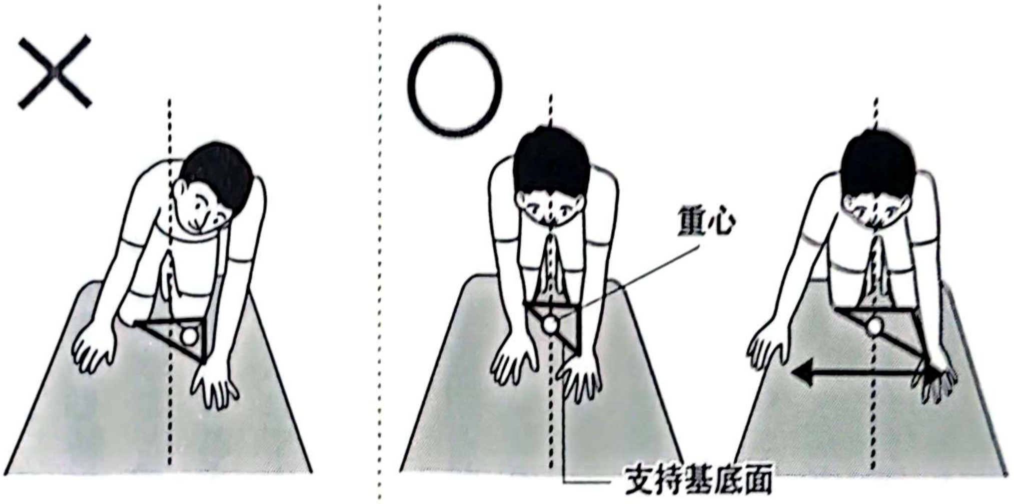
　ふつうの腹筋、背筋の筋トレは、背骨が曲がった状態でおこないます。この筋トレは、**背骨がS字を保ったままなので、痛める危険性が最小限になります。特に体幹の安定性に重要なインナーマッスルが鍛えられる筋トレです。**

　四つん這いになります。肩と膝は真下につきます。肩も股関節も直角で、横から見ると長方形の形をとります。脊柱はS字になるようにして、背中は常に地面と平行です。そして、四つ

CamScannerでスキャン

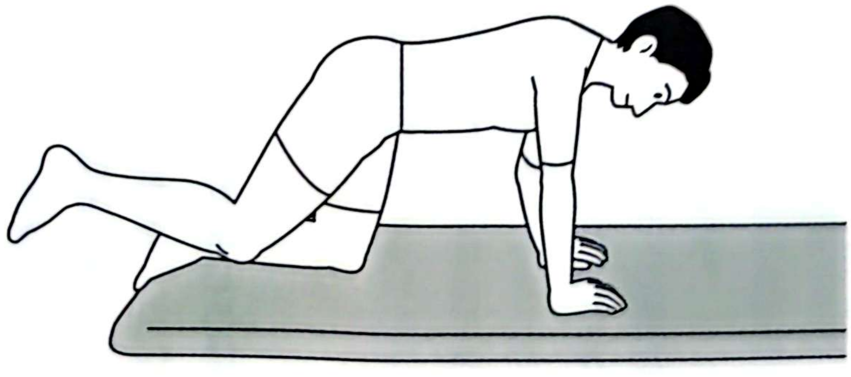


背すじを伸ばし重心を動かさずに片手を浮かす



身体が傾くと
筋トレにならない

左右の手の間隔を
広げるほど負荷が上がる



できる人は手と同じように片足を浮かす

CamScannerでスキャン

ん這いで、ただ片手を上げるだけ、片足を上げるだけです。
高く上げなくていいです。10センチくらい浮かせるだけでいいです。
「右手を上げてください」というと、だいたいの人は腰を左後ろに移動しながら右手を上げます。これでは筋トレになりません。四つん這いの状態で、重心はまん中にあります。その重心の位置を動かさないで手を上げたときに、インナーマッスルに力が加わります。
お腹に力が入っていれば、正しくできています。もしお腹に力が入っている感覚がわからない人は、重心が動いてしまっています。
4点で支えていた状態から、3点になるので、重心は左手と右膝を結ぶ線の線上にあり、きわめて不安定な状態となります。支持基底面が四角から三角になるので、重心がちょっとズレただけで倒れてしまいます。それを倒れないようにしようとすると、腹筋と背筋の深層筋が緊張して硬くなるはずです。
どうしてもわからない方は、上げた手のほうに重心を寄せてみてください。わざと倒れる方向に身体を寄せればお腹に力が入るのを感じられるはずです。
手だけでなく、足も上げたりします。足は手よりも重いのでたいへんです。できる人はやってみましょう。
この筋トレは、重りをつけたりしないで、負荷を変えることができます。四つん這いを支えている両手、両膝の間隔を広くすることで、負荷が上がります。

最初は肩幅程度から開始して、片手あるいは片足を上げて、10秒間保持します。下ろします。10秒ができない人は、自分できついと思うところまでやって、下ろします。

この筋トレは交互にはやりません。**同じ手、同じ足で、疲れるまでやります。疲れたら反対の手や足をやりましょう。**そのほうが早く疲れますので、時間短縮できます。

筋力がついてきて慣れたなと感じたら、両手や両膝の間隔を少し広げてみてください。自分の筋力と相談して徐々に負荷を増やしていきましょう。

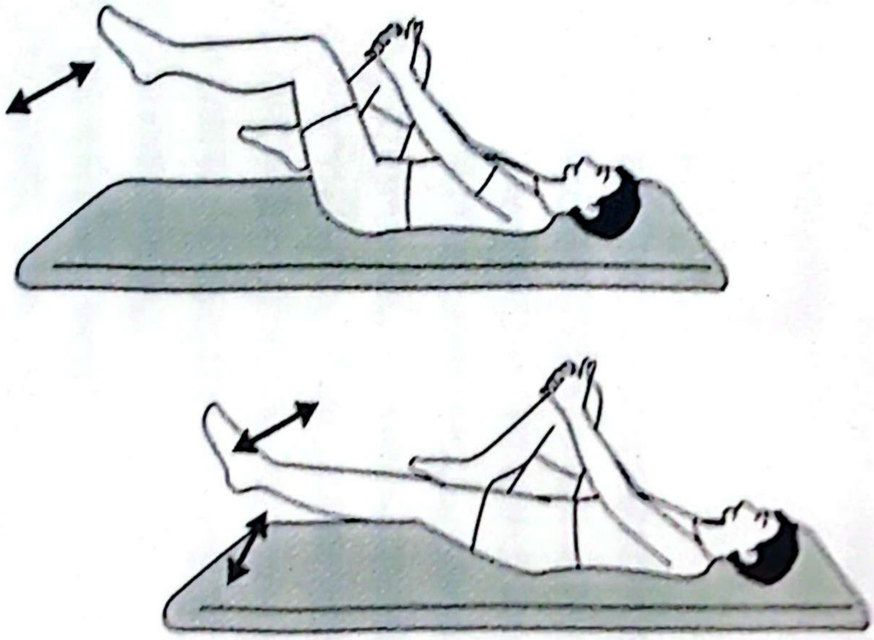
▼腹筋の浅層筋の筋トレ

この筋トレで鍛えられるのは、腹筋の浅層筋、アウターの筋肉です。インナーとアウターはどちらか一方だけ働くということはありません。両方ともバランスよく働いています。そのため、インナーだけでなくアウターも鍛えることが大切です。

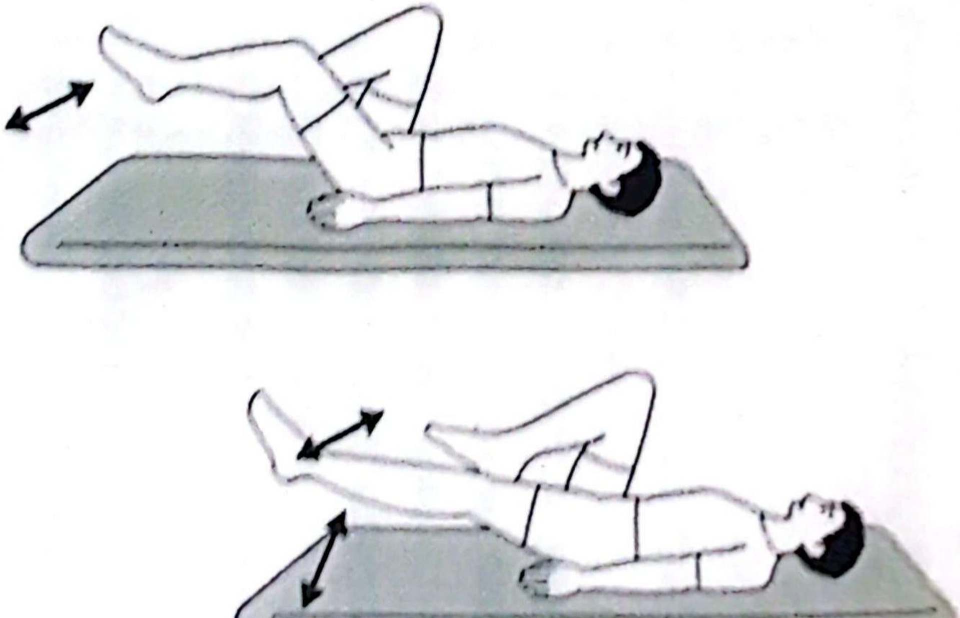
仰向けになって、片膝を両手で抱えた状態から始めます。体幹や骨盤は、正中位(せいちゅうい)（傾かず地面と平行）を保ったまま、ふらふら動かさないでおこないます。

3種類あります。ちなみに、片膝を抱えておこなう理由は腰痛になるリスクを減らすためです。片足を引き上げていないと腰椎は反ってしまいます。片足を引き上げることで反りすぎを防ぐことができ、安全に筋トレができます。

では1つ目です。反対の膝を引き上げます。そして伸ばします。足は浮かしたままです。ま



はじめは片膝を抱えた状態で、体幹と骨盤は正中位を保ったまま
足の曲げ伸ばし、膝を伸ばした状態で上げ下げ、開く閉じる、をおこなう



慣れた方は抱えている手を離して同じことをおこなう

CamScannerでスキャン

た曲げて、伸ばして、を繰り返します。疲れるまでしたら、足を替えて同じことをします。

2つ目は、反対の膝をピンと伸ばした状態で足を持ち上げます。そして下げます。足は浮かしたままです。また持ち上げて、下げて、を繰り返します。疲れるまでしたら、足を替えて同じことをします。

3つ目は、反対の膝をピンと伸ばしたまま足を浮かした状態で外に開いたり、閉じたりします。これを繰り返します。疲れるまでしたら、足を替えて同じことをします。

ポイントは体幹、骨盤の位置を動かさない、傾けないことです。動かしている足のほうに傾きやすいです。傾いたままでは効果が低くなってしまいますので意識しましょう。

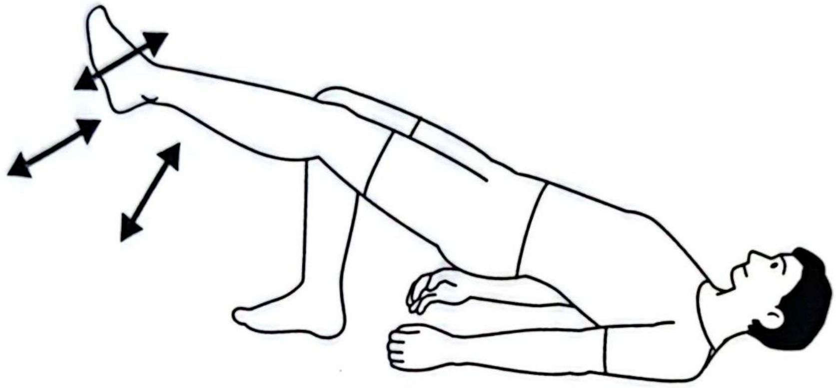
この運動に慣れてきた方は、抱えている手を離して同じことをしてみましょう。負荷が強くなります。手を使わずに片足を引き上げたまま、反対の足を曲げたり、上げたり、開いたりすると、表面の腹筋にかなり効きます。この姿勢で動かすのは、きついですよ。

動かす足の範囲を広げれば広げるほど負荷が強くなりますから、自分の筋肉と相談して調整してください。

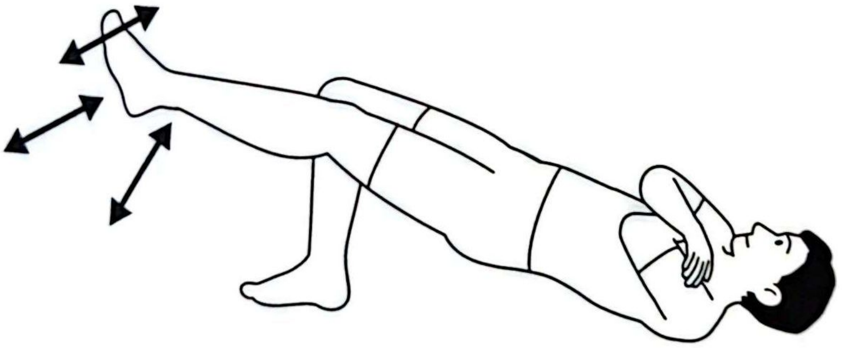
▼背筋の浅層筋の筋トレ

仰向けに寝て、膝を立て、お尻を持ち上げます。腕を身体側につけた状態で、肘でグッとベッドを押しつけて、さらに背中も浮かせます。身体が1枚の板になるようにして、体幹や骨

CamScannerでスキャン



仰向けで両膝を立てた状態からお尻を持ち上げて片足を浮かす
体幹や骨盤は正中位を保持して傾いてはいけない
足の曲げ伸ばし、膝を伸ばした状態で上げ下げ、開く閉じる、をおこなう



慣れた方は胸の前で腕を組んで同じことをおこなう

CamScannerでスキャン

盤は正中位を保ちます。

そこから片足を上げます。膝をピンと伸ばして、そのまま動かないようにこらえます。足の重みで身体が傾きますが、骨盤が傾いてはいけません。水平を保ってください。

その状態から前項の筋トレと同様に、足の曲げ伸ばし、足の上げ下げ、足を開いたり閉じたり、をします。これらを疲れるまで繰り返しおこなったら、足を替えて同じことをします。

これもポイントは同じで、体幹、骨盤の位置を動かさない、傾けないことです。体幹を固めないと正中位が動いてしまうので、背筋だけでなく腹筋もグッと締めることになります。

この運動に慣れてきた方は、対側にある両腕を胸の前で組んでください。支持基底面が狭くなるため、より不安定となり負荷が強くなります。重心を動かさないようにしようとするとかなり効きます。

体幹表面の背筋はもちろん、首やお尻の筋肉にもかなり効果的です。負荷量は動かす足の範囲を広げれば広げるほど強くなりますから、自分の筋肉と相談して調整してください。

▼背中上部の浅層筋の筋トレ

背中上部の浅層筋、アウターの筋肉を鍛えるのは簡単です。バンザイをします。

バンザイは、じつはけっこう疲れるのです。

「バンザイをして、腕を上にグーっと伸ばした状態で1分いてください」といわれると、どう

バンザイをして腕を上に
伸ばしたまま保持する

でしょう、やれますか。

やってみると、思いのほかきついと感じるのではないでしょうか。肩の筋肉や背中の筋肉が張ってきたと思います。

185ページの「バンザイ体操」も同じ筋トレ効果がありますので、首に不調がある方やねこ背の方にはバンザイ体操がおすすめです。

首に不調がなく、ねこ背ではない方は、このバンザイだけでも首や背中の筋力や姿勢のよさを維持できますのでおすすめです。

疲れるまでバンザイを保持したら下ろす、を繰り返してください。

バンザイを続けていると重力の影響で血が下にさがるため、手にしびれを感じることがあります。しびれが出たら筋肉や神経が酸欠の状態ですから下ろすようにしましょう。血流が戻ったら、またバンザイを再開しましょう。

根治のためのウォーキング

▼歩く姿勢の準備

ウォーキングに入る前に、ニュートラルポジションを意識します。

身長を測るときのように、背筋をぐーっと伸ばして、顎を引く。目線は少し上、遠くを見るように。腰は壁に立ったときに手のひら1枚分になるようにしっかり起こす。腰を起こしすぎて反り腰にならないように注意する。脊柱がきれいなS字になっているか。それを確認したら、腰から動くという意識で歩き出す。

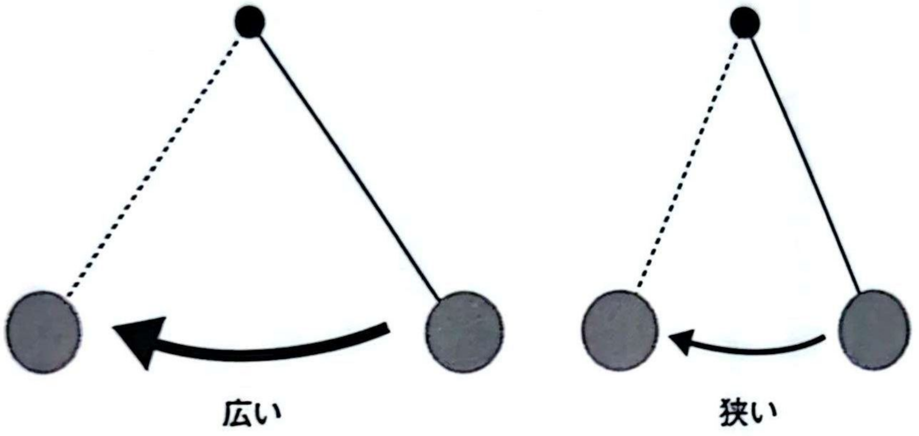
腰から動くというのは、前に振った手に引きずられるのではなく、前に踏み出した足を追うのではなく、腰を中心にして、腰から体重移動をして進む感じです。これに関してはまたあとでお話しします。

▼後ろを意識する

「大きく腕を振りましょう」とか、「歩幅を大きくしましょう」とよくいわれますが、そういわれると、だいたいの方は前を意識してしまいます。前に大きく手を振ろうとか、前に大きく足を踏み出そうとします。

よい姿勢や効率のよい歩き方、健康寿命を延ばすという視点で考えたときには、これは間違

振り子の原理



歩幅を広げるためには前に出そうとするのではなく、後ろを意識する
後ろの蹴り出しが大きくなれば、余計な力は不要で自然に踏み出しが大きくなる

いになります。**意識は前ではなく、後ろに置きます。手の振りは後ろを大きくします。足の歩幅も後ろを大きくします。**

歩くフォームが悪い、歩いているとすぐに疲れる、痛みが出る、つまずきやすい、というような人は、たいてい前を意識した歩きをしています。重心が後ろに残っているにもかかわらず、とにかく足を前に遠くに出そうとします。

これでは重心のある腰が引けた状態になっているため、足の踏み出しに筋肉を過剰に使うことになります。歩くフォームは崩れ、疲れやすく、可動域の狭い歩き方になります。すると関節の一部分だけに荷重のストレスが集中するため、リスク配分できずに痛みが出現してきます。さらに重心が後方にあるため、バランスが悪くなり転びやすくなります。

イメージとしては、高所での綱渡りやつり橋

CamScannerでスキャン

を渡る状況を想像してみていただくとわかりやすいと思います。高所に慣れたとび職の人であればふつうに歩けると思いますが、慣れていない大多数の人は腰が引けて歩幅も狭くなると思います。

そのとき、何を意識して歩きますか。落ちたら怖いので、意識するのは足をどこに踏み出すかだと思います。つまり前です。後ろへの蹴(け)り出しを大きくしようとは考えませんね。身体はカチカチになり、必要のない筋肉を緊張させて、どっと疲れます。

「そんな大げさな」と思うかもしれませんが、大なり小なり差はありますが前を意識した歩きにはこういう弊害(へいがい)があります。小さなことでもチリも積もれば大事に至ります。

前置きが長くなってしまいましたが、ようするに前は意識しなくていいということです。前に出そうとしなくていいということです。

意識するにしても、せいぜいしっかり膝を伸ばして、かかとからつくこと。そのくらいでいいのです。

意識してほしいのは、**後ろの蹴り出し**です。後ろに大きく蹴れていれば、足は自然に前に出てきます。後ろに意識を置くと背筋もきれいに伸びて、姿勢がよくなります。

ウォーキングしている人たちを見ていると、ふた通りの方がおられます。前傾して前に足を出そう出そうとして歩いている方、後ろに意識を置いて足を後ろに蹴って歩いている方。どちらがきれいかといえば、もうこれは一目で後ろです。前を意識して歩くと、どうしても前傾姿

勢になりやすく、歩幅の狭いちょこちょこした早歩きになります。

競歩の選手は、前のめりになって速足をする人はおりません。姿勢をよくして後ろに蹴っています。

後ろ足に長く意識を残すことによって、股関節の開きが大きくなります。そうすると、自然と歩幅は大きくなります。イメージとしては振り子です。振り子は後ろに大きく引き上げれば上げるほど、手を離したときに勢いよく大きく前に振れます。

それと同じです。蹴り出しが少ない（振り子の引き上げが少ない）と、前にあまり振れないため、歩幅を広げようと不必要な筋肉を無理やり使って前に踏み出すことになるので、疲れてしまいます。

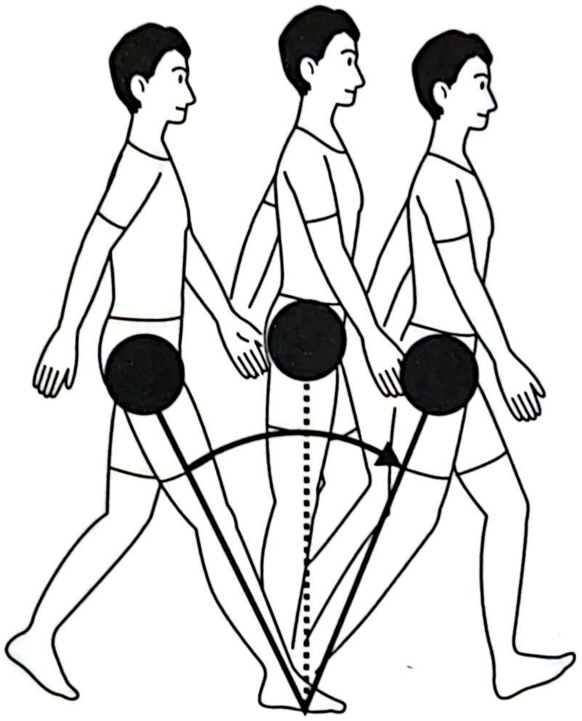
後ろの蹴り出しを大きく（振り子の引き上げを大きく）すれば、前に無理やり出そうとしなくても慣性の力で自然に足は前に出て、歩幅は大きくなり、スピードも上がり、余計な力が入らず疲れにくくなり、つま先を引っかけて転ぶこともなくなります。

▼腰から動く

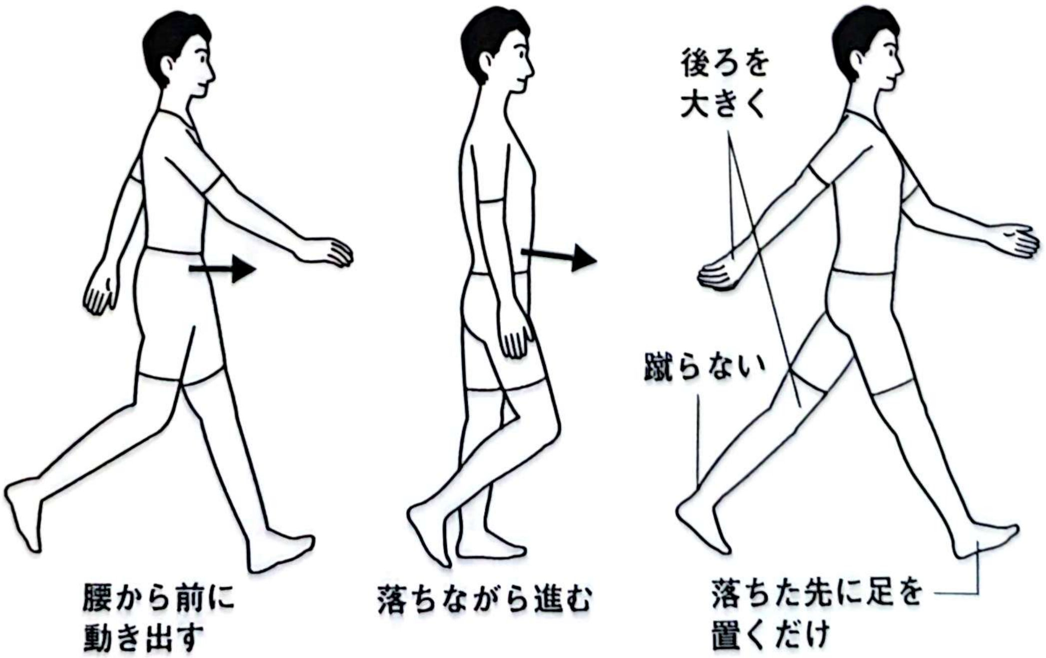
ここで、腰から動く、の話に戻ります。

わかりやすくするため、前ではなく後ろを意識して蹴り出しを大きく、と話してきましたが、じつは後ろに蹴ってはいけません。それでは、まだ余計な力が入った歩きになってしまいます。

逆の振り子の原理



ついた足を軸にして腰を中心に前に進む
まん中を越えたら重力に身をまかせて落ちるように進む



CamScannerでスキャン

もちろん、推進力を生むためには地面を蹴る必要があります。物理学的には蹴らないと前には進めません。

ここでお話しする内容は、より疲れない、より効率のよい歩き方をと考えたときに、必要な意識の持ち方についてです。イメージとしては、**蹴って進むのではなく、腰から動き出して重心を前に移動すること**です。蹴り出している足は単に身体を支える一本の棒と考えます。小川を棒高跳びの要領で飛び越えるようなイメージです。

棒を川の中に立てて、それを軸にしてカーブを描きながら向こう岸まで渡る。最初は勢いが必要ですが、カーブの頂点を過ぎたあとは落ちるだけです。落ちながら前に進みます。

振り子の動きを逆さまにしたのと同じです。かかとからつき、つま先がつき、片足立ちになり、かかとが離れ、つま先が離れる。その一連の流れです。その棒である蹴り出す足を軸にして、かかとからついてつま先が離れるまでの間、上半身はただその棒の上にのっかって前に移動しているだけです。

このときに意識してもらいたいのは、**後ろ足が地面についている時間を長くしようとすること**です。大きく後ろに蹴ろうとするのではないです。足にのっかっている時間を長くしようとするだけです。

結果的に反対側の足のかかとが地面につくのが遅くなる感じです。そのとき、かかとがつくのを遅らせようとわざと踏み出した足を大股にしてはいけません。それでは前を意識している

ことになりますからダメです。

あくまで踏み出した足は力を抜いて振り子のように自然に、重力に身をまかせて着地させなければいけません。落ちながら進んだ先に足を置くだけです。

推進力は腰から前に移動することでつくり、後ろ足は蹴らずに、地面についている時間をただ長くしようと意識するだけで、結果的に歩幅が大きくなっているという状態がベストです。

ここはちょっとむずかしい内容ですが、力を抜いて、腰から前に、後ろ足を長く、がポイントです。

正しい歩き方のための足のポイント

▼片足立ちの連続　骨盤や肩が傾くのはダメ

軸がぶれて歩いている人は、身体がグラグラと動揺しているため、それを制御しようと本来は必要のない筋肉を使ってしまいます。みなさん無意識にやっていますので、そのことに気づいていない人が多いです。余計な力を使っていますから疲れやすくなります。

また、傾いた歩きは関節の同じ場所ばかり使った歩きになりますので、リスク配分できず関節痛を起こしやすくなります。

歩きは片足立ちの連続ですから、まずは**片足立ちの練習から始めると効率のよい疲れない歩き方、関節を痛めない歩き方になれます。**骨盤や肩が傾かないで片足立ちができているか

CamScannerでスキャン

チェックしましょう。

▼足を前に振り出すときの膝の向きを確認してみましょう

外側（がに股）や内側（うち股）を向いていてはダメです。まっすぐ前に振り出しましょう。

▼足をついたときのつま先の向きも確認してみましょう

まっすぐ前か時計の針でいうと左足は11時、右足は13時くらい外側を向いていればいいです。それ以上外側を向いていたり、内側を向いているのはダメです。

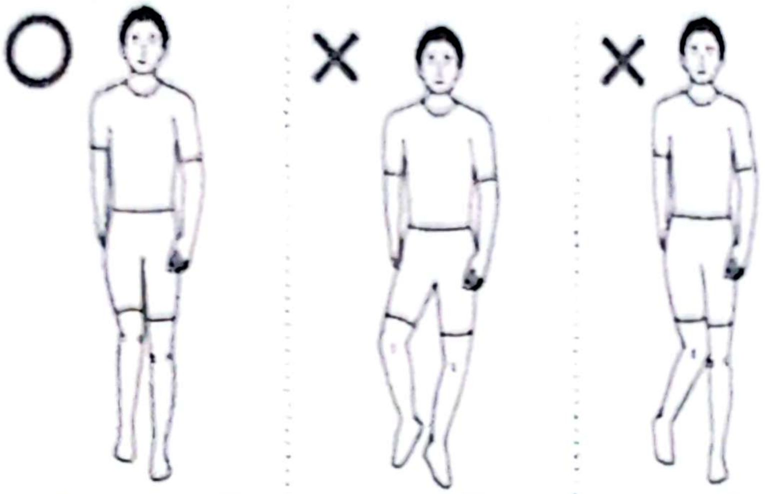
▼足の裏の見え具合でもよい歩きかがわかります

後ろから歩いている姿を見たときに、蹴り出した足の裏がはっきりと長い時間見えていれば後ろ足の歩幅が大きい証拠です。歩幅が狭かったり、すり足のような歩き方では足の裏が一部しか見えなかったり、ごく短時間しか見えません。

▼自分の足音を聞くことも大事です

一定のリズムになっているのが、よい歩き方です。テンポよく歩けているか、左右差はないか耳を傾けてみましょう。

膝の向き

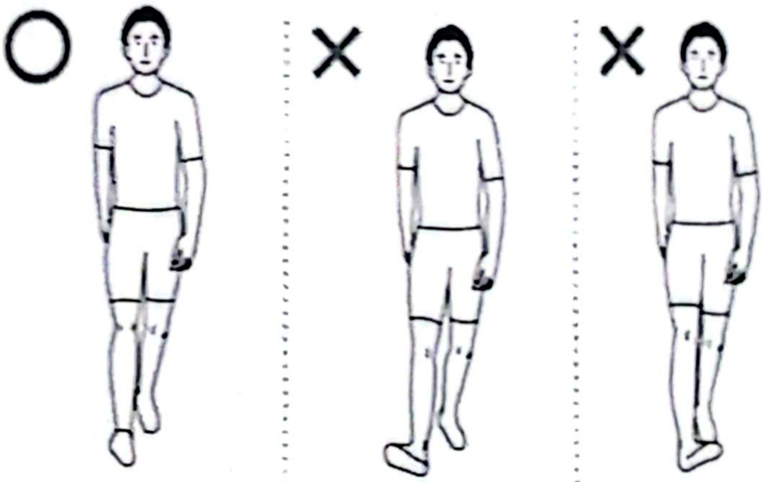


○ 膝がまっすぐ

× がに股

× うち股

つま先の向き

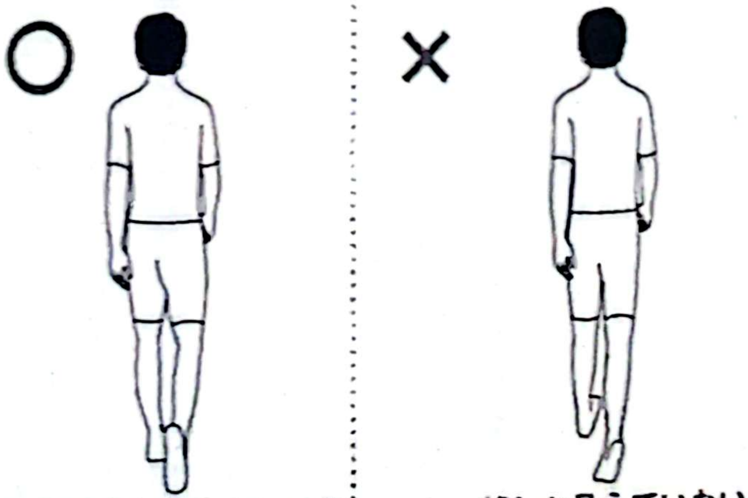


○ 右足のつま先が12-13時の範囲

× 外向きすぎ

× 内向きすぎ

足の裏



○ 足の裏が全部見えている

× 一部しか見えていない

CamScannerでスキャン

▼モデル歩きを参考に

右足と左足の横の幅の間隔を、歩隔（はかく）といいます。歩くとき足の内側が一直線上にくるのが理想です。モデルさんの歩きみたいな感じです。

バランスが悪い人は、安定性を得るために歩隔を広くします。安定性は上がりますが、重心を右・左・右・左と歩隔の分だけより多く移動させなければなりません。疲れるだけでなく、膝や股関節の一部しか使わない歩きになるため痛みを誘発しやすいです。

モデルさん歩きのように一直線上に足の内側がくるように意識しましょう。

▼歩くときは、足底の重心移動を意識しながら歩くことが大切

接地は「①かかとの少し外側」からです。それから「②小指側の足裏」を通って、「③親指の付け根」、「④親指」という順番で重心を移動していきます。そのラインは曲がっていますが、それが正しい重心移動です。

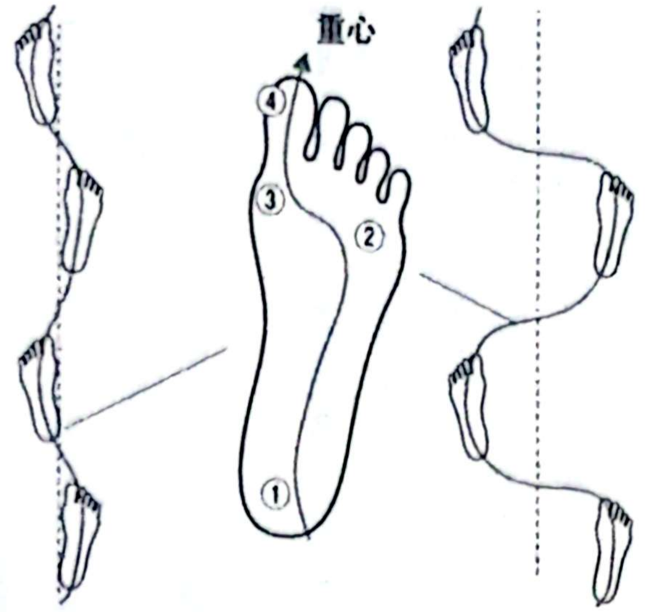
扁平足（へんぺいそく）の人は足裏の内側をまっすぐ重心移動してしまいます。

かかとから親指まで、①、②、③、④、と移動していきますが、これができていない人は、背骨や股関節、膝関節や足関節のどこかに不具合があるか、姿勢が崩れた状態で歩いています。

歩く速さはゆっくりでいいので、重心移動を意識しながら歩いてみましょう。

CamScannerでスキャン

歩隔



足の内側が一直線上にあり左右への重心の移動が少ない効率的な歩き方

歩隔が広いため左右への重心の移動が大きく効率の悪い歩き方
疲れるだけでなく足の関節に負担がかかってしまう

靴のすり減り

正しい減り方
正しい歩き方

かかとだけ
足の蹴り出しが小さい

内側だけ
うち股(X脚)

がに股
がに股

外側だけ
O脚

つま先だけ
高いヒールを履いたり
膝が曲がっている

指の付け根だけ
歩幅が狭く
擦って歩く

CamScannerでスキャン

▼靴の裏のすり減り方

正しい歩き方ができていれば、**靴の裏はかかとの少し外側と親指のあたりがすり減ります。**かかとの少し外側から接地して、親指で最後に蹴り出すためです。よくかかとのまん中がすり減るのが正しいと思っている人がいますが、重心はかかとの少し外側から入りこむため、かかとの少し外側でいいのです。

かかとだけ減る人は、前を意識した歩きになっており、最後の蹴り出しができていない人に多いです。

内側だけ減る人は、うち股（X脚）になっており、外側が減る人は、がに股やO脚になっている人に多いです。

つま先だけすり減る人は、高いヒールを履いていたり、ねこ背で膝が曲がりっぱなしで歩いている人に多いです。

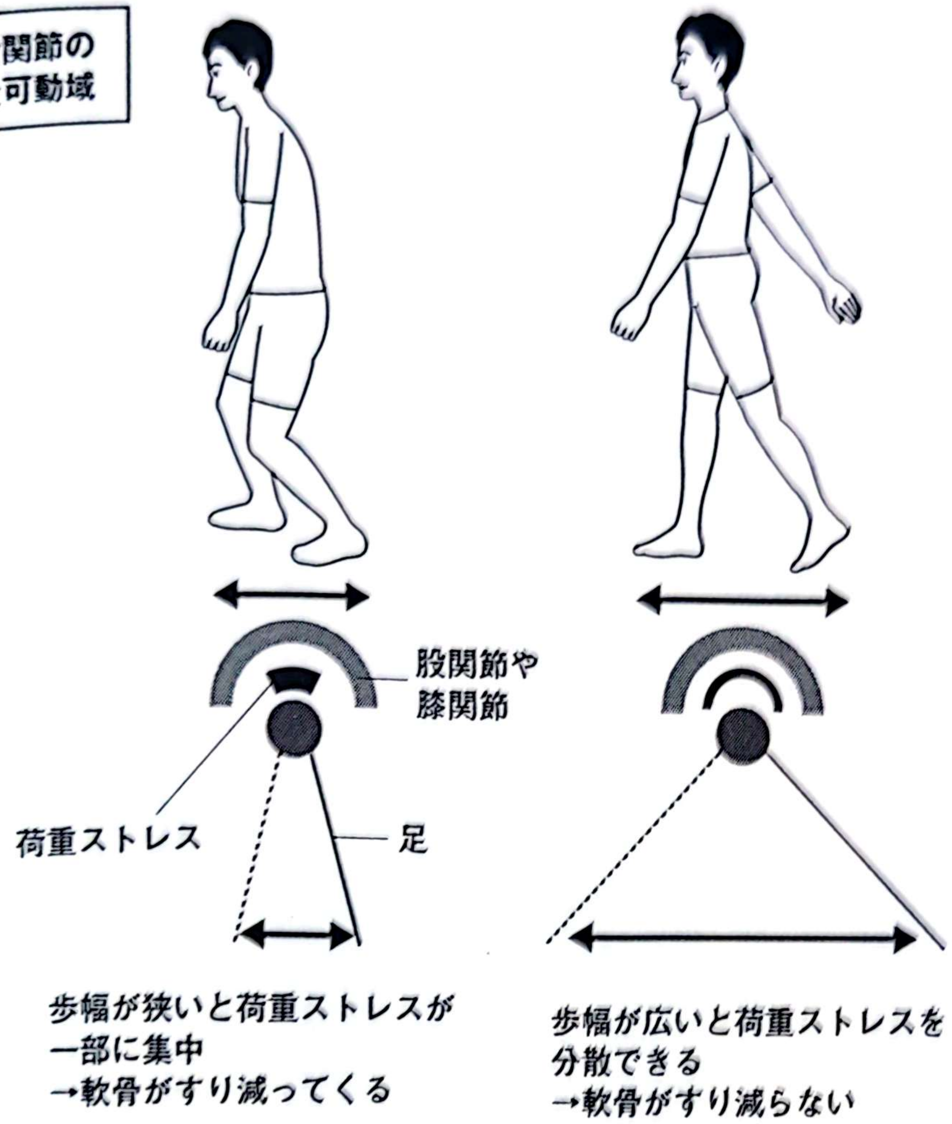
足の指の付け根だけ減る人は、歩幅が狭く擦って歩く人に多いです。

また左右差がないかも確認しましょう。左右差があれば、右足と左足で異なるフォームになっているということです。

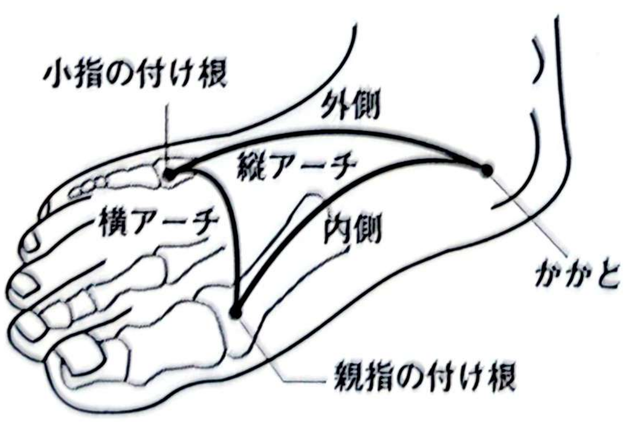
▼股関節の全可動域を使う

歩いているとき、後ろ足の歩幅をどこまで伸ばせるかが重要です。ねこ背で歩いている人は

股関節の全可動域



足の指



CamScannerでスキャン

歩幅が狭く、後ろの蹴りがありません。ハイヒールになれずに膝を曲げて歩いている方も同じです。重心が前に行っているので、股関節も曲がって、膝も曲がってきます。

きれいなS字で歩いていると、蹴り出しのときに膝がしっかり伸び、股関節の後ろの可動域をいっぱいまで使うことができて、**広い歩幅**になります。

股関節の可動域を広く使わないで、同じ位置で足を前後させていると、軟骨がすり減って痛みが出ます。全域を使えば、圧が分散できますが、同じところに体重60キロがかかっていれば、股関節がすり減ります。膝も同じです。変形性股関節症とか、変形性膝関節症の人は、同じ場所ばかり使っていて軟骨がすり減って、痛みが出ているのです。まずは、ねこ背を治すことから始めましょう。

▼足の指の筋肉で歩く

ねこ背になると、ちょこちょこ歩きになり、二次的に股関節や膝に負担がかかってくると、ふくらはぎの筋肉や足の指の筋肉が落ちて、扁平足になりやすくなります。

足の裏をさわってみるとわかりますが、足裏のアーチは、縦アーチが2本内側と外側にあって、指の付け根に横アーチ1本があって、三角形になっています。

足の指を動かす筋肉やふくらはぎの筋肉が強いと、土踏まずを引き上げてくれるので、アーチができるのですが、それらの筋肉が弱くなると土踏まずが落ちてしまいます。

CamScannerでスキャン

足裏のアーチは、クッションの働きをしています。アーチがない人は歩くときに衝撃を分散できないため、放っておくと足首が変形したり、外反母趾になったりします。ふくらはぎと足指の筋肉は、走ったり、歩くときの蹴り出しで使われる筋肉です。**蹴り出しがしっかりできていれば、歩いているだけでふくらはぎと足指は鍛えられます。**

逆に走ったり、歩いたりする機会が減れば当然弱くなります。たとえ歩数が変わらなかったとしても、前を意識した歩幅の狭いちょこちょこ歩きになっていると、ふくらはぎと足指の筋肉は低下していき、その結果、扁平足になるという流れです。蹴り出しを意識した歩きやかかと上げの筋トレをすることで鍛えることができます。

正しい歩き方のための手のポイント

次は腕の振り方です。手も足と同じく、後ろを意識したら自然に前に出てきます。後ろに大きく振れていれば、あとは腕が振り子のようになって、腕の重さで前に行く感じです。**後ろに振るときは肩甲骨を剥がすくらいのつもりで大きく動かし、その後は力を抜いて自然にまかせます。**前に振ろうとはしません。

脇が開いて腕を横に振って歩く人がいますが効率が悪く、力が入った歩きになってしまいます。脇がしまった状態で脱力して、振り子のように前後方向に振ります。

手の向きは、親指が進む方向を向いていればいいですが、人差し指が進行方向にある場合は

CamScannerでスキャン

ねこ背になっています。ねこ背の人は、肩が前に折れ曲がっていますから、しっかり胸を張って、腕を後ろに振るときに肩甲骨を寄せるように意識しましょう。正しい腕の振り方ができていれば、五十肩やねこ背の予防にもつながります。

最後に、ここまでお伝えしてきた歩行のポイントですが、それにばかり気をとられてしまい、逆に力が入りすぎて硬い歩きになってしまう人がいます。本末転倒になってしまいますのでご注意ください。**すべて余計な力を入れないで脱力することがポイントです。**

また、よい姿勢でしばらく歩いたら、楽なダラーンとしたねこ背姿勢で歩き、またよい姿勢で歩くというように、歩くときも姿勢を交互に変えていくことが不調を生まないためのポイントです。

前ではなく後ろを意識した歩きをふだんからしている人は、少ないと思います。

ふだんしていない動きは、ふだん使っていない筋肉を使うことになりますので、血糖値を下げたり、カロリー消費につながりますので、ダイエット効果も期待できます。ウォーキングフォームを見直してみましょう。

第6章

ズレている ボディイメージの治し方

CamScannerでスキャン

身体は思いこんでいる

最後の章でお話しするのは、**身体の思いこみ**についてです。ここまでお話ししてきた内容を理解していただき、ストレッチや筋トレ、ウォーキングをしていただければ、疲れない身体を手にすることができます。そして、姿勢に関する大方の痛みや不調も改善できると思います。

しかし、それでもまだ改善しない方は、**この思いこみが悪さをしている可能性があります。**

それでは解説していく前に、まずは次のクイズに答えてみてください。

ある大学病院に、スーパードクターとして名高い外科医が勤めていました。ある日、むずかしい手術を無事に成功させたその外科医が汗を拭きながら手術室から出てきました。休憩室でコーヒーを飲みながら達成感に浸っていると、看護師から緊急の連絡が入りました。

「先生、近所で交通事故です。大型車にひかれた重傷の患者さんが運ばれてきました」

「患者は2名で、父親とその息子さんのようです」

「息子さんはまだ辛うじて息がありますが、父親は即死だそうです……すぐに来てください」

「わかった、いま行く!」

その外科医は飲みかけのコーヒーを机に置き、疲れた身体に気合いを入れ直して、走って処置室に向かいました。

するとそこには、血だらけになり、瀕死の状態の男の子が横たわっていました。

「状態はどう？」と駆け寄り、その男の子の顔を見るや否や、その外科医は愕然としました。

看護師が「先生どうしたんですか」と聞くと、

「これは……私の息子……」

その子は外科医の息子だったのです。

その外科医は、名医の威厳もなくなるほど泣きながら息子の名前を叫びつづけました。

一体どういうことでしょうか？　父親は即死のはずなのに……。わかりますか？

父親が２人いた？　すべては夢の中の出来事だった？　ただの見間違いだった？　それとも……？　答えがすぐにわからない方は、思いこみをしています。

答えは、「外科医は女性」つまり、その子の母親だったということです。

外科医というと男性だと思いこんでしまっていることが、理解を苦しめたのです。

これは頭の中だけの話ですが、この**思いこみによって身体の機能にまで影響が及ぶことがあります。**

壊れたエスカレーター現象

止まっているエスカレーターを上ったことはありますか？　上ったことのある人はわかると

思いますが、最初の1段目に違和感を感じます。ふつうに上ろうとしても上れないのです。前につんのめってしまいます。これを「壊れたエスカレーター現象」といいます。

私たちはエスカレーターを動くものだと思いこんでいます。そのため、**止まっていることを目で確認していても、脳は動いているときと同じ動き方を命令してしまうのです**。そのズレが違和感を生むのです。

では思いこみがない人なら、この違和感は生じないのでしょうか。その疑問の答えは次の話でわかります。

エスカレーターを一度も利用したことのないアフリカの原住民や止まっているエスカレーターに慣れている修理業者だったら、さて、どうなるでしょうか。

両者とも何事もなくふつうに上れました。

このように思いこみがあるかないかで、身体の反応も変わってしまいます。

さらに、次は脳の思いこみが、身体に害まで及ぼしてしまう話です。

運動会で転ぶお父さんのズレ

小学校の運動会で、30～40代くらいのお父さんが走って、転ぶことがよくあります。それは、10代のころのイメージを脳が記憶していて、10代のころの指令を出すためです。

10代のころは平気でダッシュしたり、思い切りジャンプしたり、10キロの鉄アレーを両手に

CamScannerでスキャン

持って鍛えたりするような激しい運動をしていました。いまはしていなかったとしても、そのころのイメージは残っています。

するとお父さんの脳は、「前のときは筋肉にこういう指令を与えれば走れた。さあ、格好いいところを見せるぞ！　行け！」と指令を出します。

ところが当然10代のころよりは筋力は落ちていて、身体も硬くなっています。しかも10年も20年も全力疾走なんてしていません。同じ指令を出しても同じように動くはずはなく、自分がイメージしたよりも足が上がらずに、すてんと転ぶのです。格好いいどころか恥ずかしい思い出に……。

毎日走っている方は、年齢とともに自分の身体の変化に気づけているため、イメージを少しずつ変えていけています。そのため実態とのズレがありませんので、転ぶようなことはありません。

脳からの実態に合わない指令で、転倒だけでなく、捻挫をしたり、アキレス腱を切ったり、太ももの裏のハムストリングスを肉離れしたりすることもあるので、ふだんやっていないことを急にやるのは危険です。

運動会に向けてイメージのズレをなくすために走りこみをしっかりしてから臨むか、準備不足なら「しばらくこんなことやっていないけど大丈夫かな」と自問しながら臨むことが必要です。

ゴルフでも、山登りでも、散策でも、草むしりでも、友人に誘われたクラブ活動でも、何でも同じです。ふだんやっていないこと、ときどきしかやらないことは、必ず事前にその動きを

試してみてイメージのズレをなくしてから本番に臨むことがケガの予防には大切です。

この脳の思いこみですが、じつは自分の身体についても思いこみがあります。その**身体の思いこみのことをボディイメージといいます。**

ボディイメージのズレに気づかないでいると

ボディイメージは誰しも持っていますが、それがズレていることがよくあります。写真を撮るとき、「まっすぐ立ってこっちを見てください」といわれて、「もうちょっと頭を右に」とか、「左肩をすこし前に」などいわれたことはありませんか。

いわれたとおり直すと「え？　なんか変な気がする」「すごく傾いている感じがするけど、これでまっすぐなの？」という経験はありませんか。オーダーのシャツやスーツをつくるときでも、こっちの肩が上がっているとか、下がっているとか、いわれたりしたことはありませんか。

頭が左に傾いている場合は、右肩の筋肉が伸びていて、左肩の筋肉が縮まっているということです。左肩が下がっているということは、左肩の筋肉が伸びていて、右肩の筋肉が縮まっているということです。

日常の生活の中で左右どちらかに少しだけ偏ったクセがあり、それが積み重なると身体の歪みが生じます。そして、その**歪んだ状態に慣れてしまうと、歪んだ状態がまっすぐだと誤って認識してしまう**のです。それがボディイメージがズレた状態です。

もしそれを治そうとするなら、まずは前章のストレッチをして左右均等に柔軟性を取り戻すことです。それで治れば、ただ部分的に硬くなっていただけです。ボディイメージはズレていません。

それでも治らなかった場合は、ボディイメージがズレています。**そのズレを治すためには、鏡を見ることです。**まずは自分の身体を認識する。脳に見るという刺激を入れてあげて、認知させる。脳がズレていることを認知しないと治すことはできません。

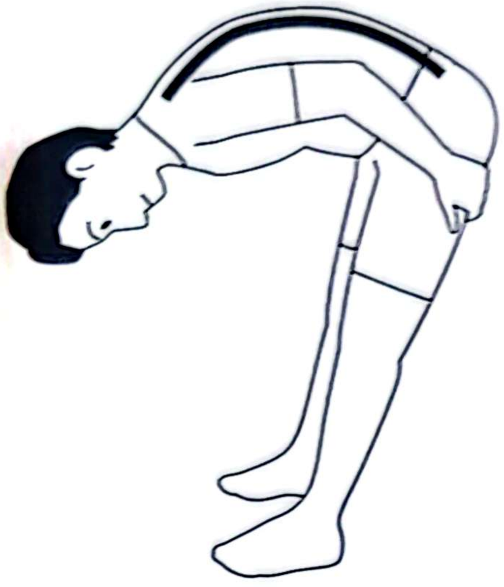
鏡を見ながら「これがまっすぐだな」と覚えて、慣れてきたら鏡の前で目を閉じてその姿勢をする。そして、また目を開けて鏡を見て、ボディイメージが正しく修正されているかを確認します。これを繰り返すことで、ズレたボディイメージを治すことができます。

ですが、たいていの方はボディイメージがズレていることに気づいていません。その**気づいていない状態が問題であり、痛みや不調を招く**のです。

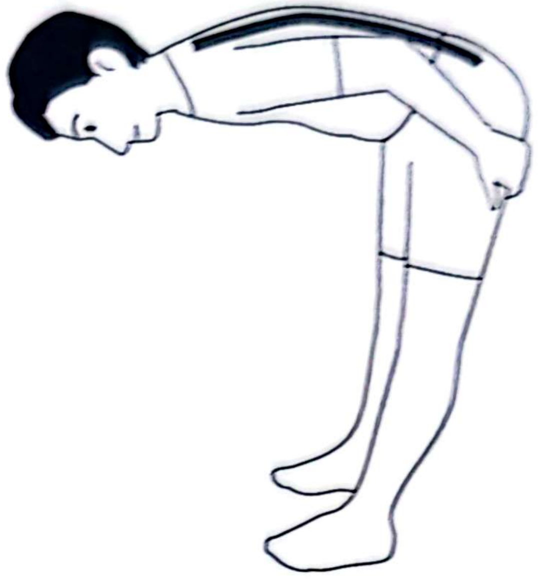
ボディイメージがズレた状態の期間が長ければ長いほど、治すのにも時間がかかります。まずは、一日でも早くボディイメージのズレに気づくことが大切で、修正に取りかからなければなりません。

背中が平らになったお辞儀をしていませんか？

ボディイメージのズレで特に問題となるのは腰です。気づきにくいとはいえ、前項の頭や肩



背中が丸いお辞儀



背中が平らなお辞儀

の傾きなどは意識すれば気づくことができます。ですが、**意識しても気づくことがむずかしいのが腰**です。緊張していることに気づかず、背中が平らになってしまっているのです。

ぎっくり腰をやって病院に行き、コルセットをつけ、湿布をして、指示されたとおりにいつもよい姿勢をしていなくてはと、靴下を履くときまでよい姿勢をしていたら、ついに背中も首も痛み出したというケースなどがこれです。

座っているときに、背もたれに寄りかからずに背筋をピーンと伸ばしている人に多いです。緊張しているのが正常だというボディイメージになっていて、筋肉の緊張を解くことができないのです。力の抜き方を忘れてしまっているのです。

お辞儀をしたときや床のものを拾おうとしたときに、背中がまっすぐな人は力の抜き方を忘

れてしまった人の可能性が高いです。背中のカーブが釣竿のようにしなっていればいいのですが、**物干し竿のように背中が平らになったままお辞儀をしている人は注意が必要です。**

　自分では背中が丸くなってお辞儀をしているつもりなのですが、いわれるまで気がついていません。関節を動かすということは、筋肉をオンにするかオフにするかです。わかりやすくいうと、その動く方向の筋肉が100パーセント緊張して、反対の動きに関係する筋肉が0パーセントまで緊張を解くことなのです。

　それができている人のお辞儀は、背中側の筋肉が完全に脱力して釣竿のしなりのようにきれいにカーブしています。平らな背中のお辞儀の人は、つねに緊張していて、抜くべき動作なのに力が入りながらそれをしていますから、見た目は物干し竿状態です。

　100パーセントの筋肉は主動作筋、0パーセントは拮抗筋といいます。肘を曲げるという動きで説明すると、曲げるときは、力こぶが縮まって肘が曲がります。この力こぶができる筋肉は上腕二頭筋といい、主動作筋になります。裏側にある二の腕の筋肉が上腕三頭筋で、肘を伸ばすのが仕事で拮抗筋になります。

　関節を動かすときは必ず、この拮抗する2種類の筋肉が関係し合っています。片方が緊張するときには、もう片方は緊張を解く。上腕二頭筋（力こぶの筋肉）が働いているときは、上腕三頭筋（二の腕の筋肉）がゆるんでいないと曲がりません。

　私は、綱引きの例で患者さんによく説明します。筋肉は縮むことしか能がありません。自分

CamScannerでスキャン

で伸びることはできません。伸ばすことは能力的にないのです。私たちは、「膝（ひざ）を曲げて」といわれれば、すっと曲げられます。膝の後ろにあるハムストリングスが100パーセント収縮したときに、拮抗筋である前にある大腿四頭筋（だいたいしとうきん）の収縮がゼロになっているからです。もし10パーセントでも20パーセントでも緊張が残っているとどうでしょうか。さらに力を入れないと曲がらなくなって、どうしても力の入った動き方になり、あっちこっち硬くなります。悪循環が始まるのです。ゼロか100か。拮抗筋がゼロになれずに、綱引きをしていてはいけないのです。

お辞儀は腹筋と背筋でしています。この2つが拮抗関係にあります。腹筋が働いているとき、背筋は0パーセントである必要がありますが、ボディイメージがズレていて、つねに緊張している状態が正常だと感じている方は、それができません。20パーセントでも緊張、つまり背筋の収縮が残っていれば、腹筋と背筋は綱引き状態になります。腹筋は100パーセントで曲げるところを120パーセントの収縮で頑張らなくては曲がらなくなります。

このような方は、つねに**背筋が緊張しているので痛い**のです。筋肉が収縮しっぱなしで、血管が圧迫されて酸素が届かなくなっています。酸欠状態で痛みの物質が出てしまい、「ずっと痛い」となってしまいます。そして、余計な力を入れているため疲れやすいのです。

これを治すためには、まずは緊張しているんだということを認識してもらいます。

このようなピーンとした姿勢の方には、「あなたにとって、よい姿勢は悪い姿勢です。むし

CamScannerでスキャン

ろ悪い姿勢をどんどんして、そちらの時間を増やしてください」といいます。よい姿勢と悪い姿勢の割合が、10対0だったのを徐々に5対5にしてもらう。そうして下手だった力の抜き方を覚えてもらい、痛みから解放します。

この**いかに力を抜くかが、リハビリのポイント**になります。さわりながら「こっちの筋肉を使うときは、こっちをゼロにしないといけないですよ」「ゼロか100かですよ」「まだ力が入っていますよ」「いま抜けてますよ」と細かくフィードバックしながらやっていき、改めて正しい力の抜き方を覚えてもらいます。

抜いた動きができるようになると、必要最小限の力で自然な動きができるようになります。

基本のスクワット動作が崩れている!?

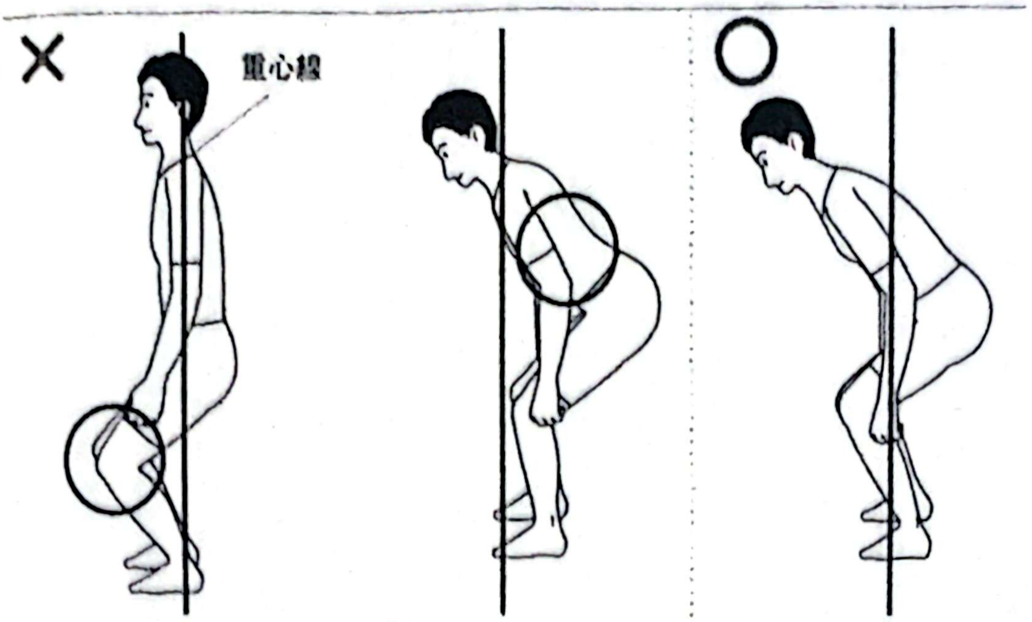
ボディイメージがズレている人は、スポーツの基本動作となるスクワット動作をしっかりおこなえていない可能性があります。このスクワット動作は、スポーツに限らず、日常生活の中でもおこなっている動作です。

たとえば椅子に座ったり、椅子から立ったりするとき、ものを持ち上げるとき、スクワット動作をしています。他にも、階段を上ったり、下りたりするときもスクワット動作をしています。

階段を上り下りするときは片足のスクワットを左右交互におこなっているのです。上りのときは椅子から片足で立ち上がる動作で、下りのときは片足で椅子に腰掛ける動作と同じです。

CamScannerでスキャン

スクワット姿勢



股関節を使わなすぎ
→膝を痛めやすい

股関節を使いすぎ
→反り腰になりやすい

重心線が体幹・太もも・
すねの中間

ボディイメージがズレている人に多い特徴が2つあります。1つは体幹の前傾が少なく、股関節を使わずに膝をたくさん曲げて立ち座りするパターンです。この場合は、太ももの前の筋肉である大腿四頭筋を多用するため、膝に負担が集中して、膝の痛みが出現しやすいです。

もう1つは逆に体幹の前傾が強く、股関節をたくさん曲げて立ち座りするパターンです。この場合は、膝をあまり使わずに腰と股関節を多用するため、反り腰になりやすく、腰痛や股関節痛が出現しやすいです。

―スクワット姿勢―

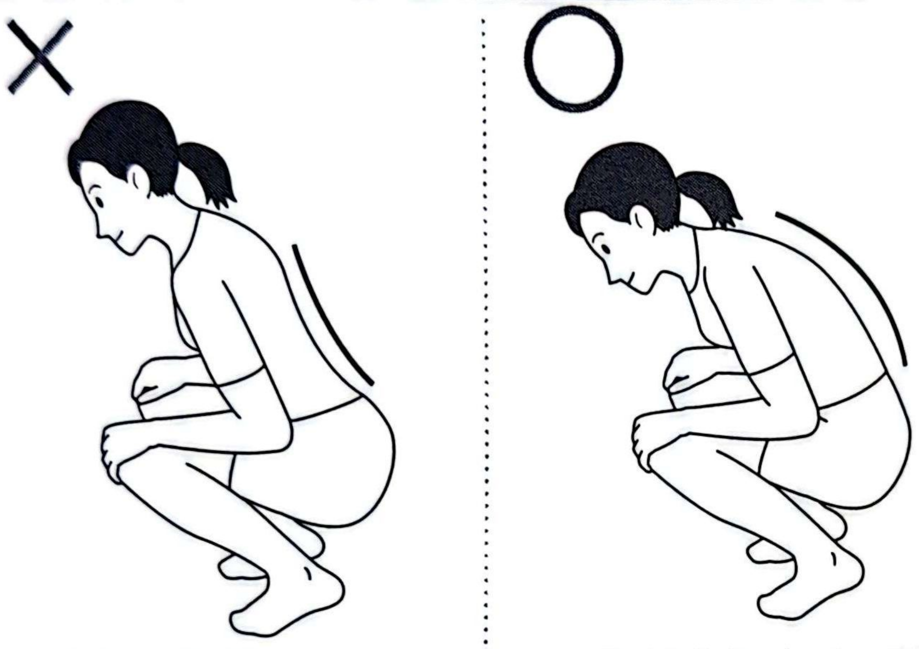
・股関節使わなすぎ⇒膝を痛めやすい

・股関節使いすぎ⇒反り腰になりやすい

医学の世界では股関節背骨症候群といわれています。背骨と股関節は滑らかに連動し、負担

CamScannerでスキャン

しゃがむ姿勢



力の入った腰が反ったしゃがみ　　力が抜けた背中の丸いしゃがみ

を均等に分散しているのですが、偏った動きにより一部に負担が集中している状態です。正しいスクワット動作というのは、**重心線が体幹・太もも・すねの中間を通ります。**

それが後ろや前に傾いていると、膝や腰・股関節に負担がかかるのです。ふだんおこなっている自分の立ち座りの動作に偏りがないか、鏡を見たり、動画を撮ってもらって確認してみてください。

ちゃんとしゃがめていますか？

股関節と背骨の連動に関して重要なのは、スクワットだけではありません。しゃがむときの連動も重要です。**しゃがんだときに腰が反っている人はボディイメージがズレています。**

本来は丸まらないといけません。背筋の力が抜けない方は、しゃがみこむときも、そこから

立ち上がるときも腰を反った状態でしています。

股関節の曲がる可動域は約90度しかありません。それ以上は曲がらない構造になっています。それ以上曲げることも可能ですが、それは股関節が曲がっているのではなく、じつは腰が曲がっているのです。しゃがんだ姿勢は股関節が90度以上になりますから、自然に腰も曲がるのが自然なのです。それにもかかわらず、腰が反った状態でいることは、無理していること以外の何ものでもありません。腰の筋肉にも、関節にも無理がかかっている状態なのです。

そして、それに気づいていない。それが問題なのです。同じように鏡を見たり、動画を撮ってもらって、自分のしゃがみ方を確認してみましょう。

腰椎と骨盤と股関節の連動をセルフチェック

背もたれのない椅子に座ってください。お尻の下に手を入れます。手は坐骨の下に入れます。坐骨は座ったときに床に当たる左右2つの硬い出っぱりです。骨盤の骨になります。手のひらの中指と薬指の付け根あたりに坐骨が乗るようにしてください。

それがスタートポジションになります。

①キャット&キャメル：骨盤の前傾後傾

坐骨は船底の形をしています。骨盤を前傾（脊柱S字カーブ）したときには前に転がり、後

CamScannerでスキャン

傾（脊柱C字カーブ）したときには後ろに転がります。赤ちゃんのゆりかごをイメージしていただくと、わかりやすいと思います。前に傾けると前に転がり、後ろに傾けると後ろに転がります。その転がりを頭でイメージしながら手で感じてください。通常は左右差がなく、滑らかに大きく転がります。転がる目安は前傾したときには人差し指まで移動し、後傾したときには小指まで移動します。

このとき、頭の位置と坐骨の位置はつねに同じライン上にないといけません。骨盤を前傾させたときも、後傾させたときも、頭の前後位置は変わらずに上下に移動するだけです。前傾させたときは背筋を伸ばして脊柱はしっかりS字に、後傾させたときは脱力してC字になります。

ボディイメージがズレている人は脊柱を自由自在に動かすことがむずかしく、特に後傾するときに脱力ができず、上体ごと後ろに傾けてしまう人が多いです。頭の前後位置は変えずに脊柱だけを動かすのがポイントです。

もし転がる範囲が狭かったら、腰椎と股関節の前後方向の可動域に制限があります。

もし左右のどちらかで手にかかる圧が少なくなったら、少ない側の股関節と腰椎の可動域に制限があります。

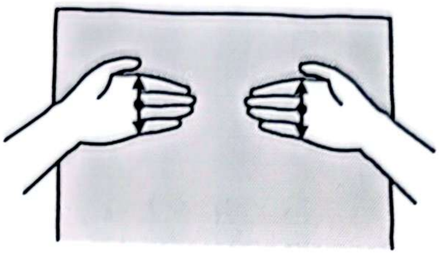
②半ケツ上げ：骨盤の側方挙上

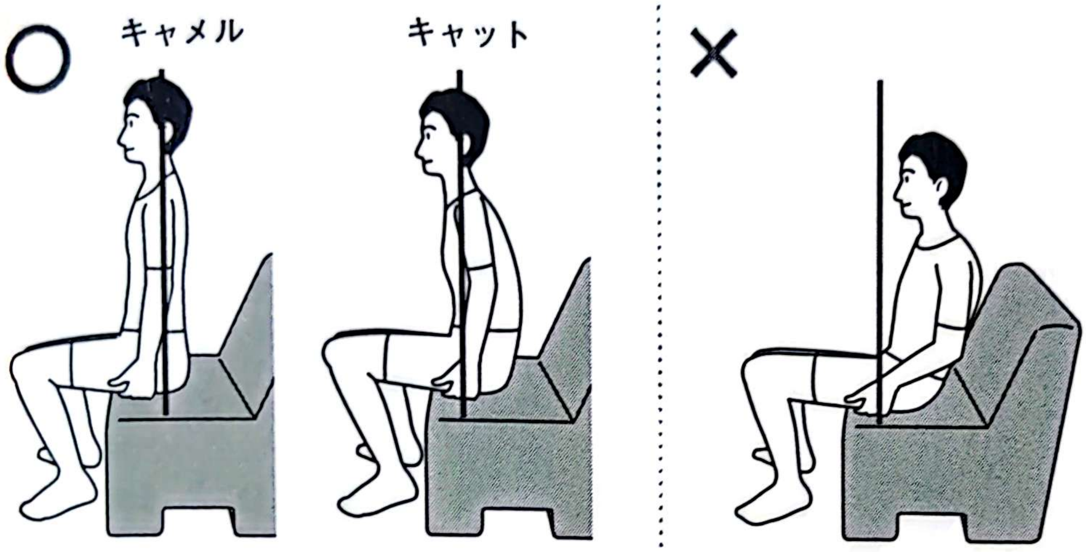
通常は、たとえば左のお尻を浮かすと右の手が痛いくらいに圧が増すとともに坐骨は左のほ

CamScannerでスキャン

キャット&キャメル

中指と薬指の付け根に
坐骨をのせて座る

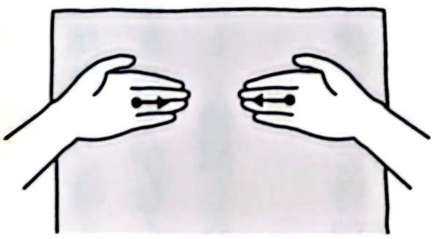


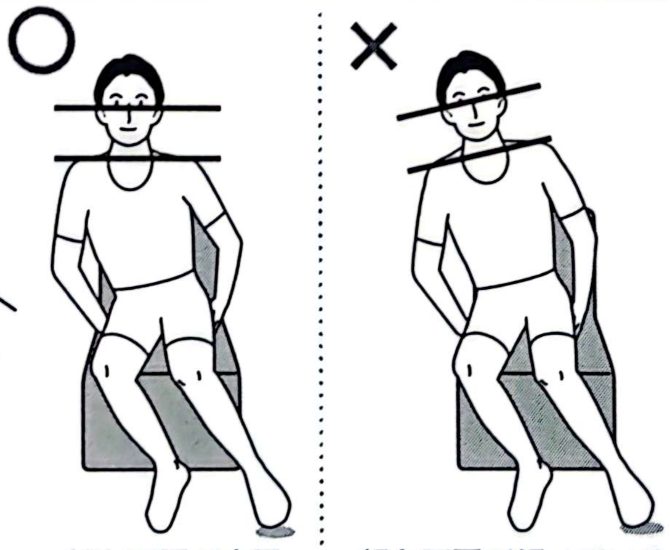


頭の位置と坐骨の位置は同じライン上

脊柱を脱力できず後ろに
倒している

半ケツ上げ





顔と両肩が水平

顔と両肩が傾いている

CamScannerでスキャン

うへ移動します。右はその逆です。
移動する目安は指の付け根から指先まで移動します。このとき顔や両肩は地面と水平であるのが正しいお尻上げです。
もし手にかかる圧があまり強くなかったり、圧は強いけれど移動する距離が少ない場合は、左右方向の腰椎の可動域に制限がある方です。
鏡に映しながらやってみると、顔や両肩が傾いているのがわかるはずです。
ところで、しばらくお尻に手を入れていると手が痛くなりませんでしたか。痛いから姿勢を変えたりしませんでしたか。お尻に入れた手が痛くなるのは多くの方が経験的に知っている当たり前のことだと思います。ですが考え方を変えてみると、たいへん興味深い出来事となります。
考えてみたら手も坐骨も同じ重さが荷重(かじゅう)（外部から力が加わる）されているはずです。手を入れていないときなんかは、坐骨は常に荷重されています。同じように痛みを感じてもいいはずです。
しかし、お尻にはお肉がある分クッション性に差はありますが、痛みを感じる時間にはそれ以上の差があります。手のほうが早く痛くなります。そして手を入れている場合はすぐに痛くなるから、自然に重心を右にしたり、左にしたり、前にしたりと変えると思います。
1個所にストレスがかかるのを自然に避けているのです。いうなれば手はVIP待遇を受けています。何か不快なことがあれば、すぐに主張して対応してもらっています。しかし、坐骨

の場合は鈍感で痛みを感じにくいため気にも留められず、同じ姿勢でいる時間が長くなります。
敏感か鈍感かでこれだけ対応が変わってしまうなんて不思議なことです。いわば**背骨や骨盤のある体幹は、自分ではなかなか言い出せない人見知り**です。こちらから気づかってあげて、頻繁（ひんぱん）に姿勢を変えてあげないといけませんね。

百聞は一見にしかず！

「自分の身体のことは自分がいちばん知っている」
この言葉は理学療法士の私からすると、半分は当たっていて、半分は間違っていると思います。疲れや痛みなどは本人にしかわかりません。ですが、ボディイメージに関してはズレていることが多いからです。
自分の座っている姿勢や立っている姿勢をいろいろな角度から客観的に見ることはないです。歩いているときの後ろ姿、よこ姿、自分では見られません。他人のほうがむしろ見ています。
私が患者さんに指導するときには、ズレが生じた時点ですぐにお伝えし、その場で修正します。「まっすぐじゃないみたい。なんか、違和感を感じます」といわれても、「これが正しいのです。この姿勢に違和感を感じているということは身体のイメージがズレてしまっているんです」とお話しし、「いや、でもなんか違う、曲がりすぎている感じがします」とまたいわれても、「この姿勢を意識してとるようにしましょう。それを続けていくうちに違和感を感じなく

CamScannerでスキャン

なってきます。そして無意識にその姿勢がとれるようになっていれば、ズレが治ったということです」とお話しします。

それを何度も何度も繰り返しおこない、ひとつずつズレを修正していきます。それを本書では自分で修正していただくために修正方法を綴っていますが、このボディイメージを治すのには時間がかかりますし、自分で気づけないと治らないため、少々むずかしいものなのです。そこで、「百聞は一見にしかず」です。スマートフォンなどを利用して写真や動画を撮ることを提案します。

自分の姿勢を客観的に見ることで、「左肩が上がっているんだ」とか「前屈のとき思っていたよりも背骨が曲がっていない！」などを認識することができ、ボディイメージの修正にたいへん有効だからです。

さらに、1週間ごとでも定期的に同じ条件で撮影を続ければ、練習の成果を確認することができます。改善していれば、嬉しくなり、練習を続けていくうえでの原動力にもなりますので、おすすめです。

見ているだけでよくなるミラーニューロン

もうひとつ、写真や動画をおすすめするには理由があります。脳内のミラーニューロンを活用できるためです。

ミラーニューロンはおサルさんの実験から発見されました。まるで鏡のような反応を示す神経細胞であったことから、ミラーニューロンと名づけられました。

おサルさんが物をつかんで食べたときの脳の波形を調べたところ、人が物をつかんで食べる様子を見させたときと同じ波形を示したのです。つまり、**自分が体験していなくても、他人の動きを見ただけで、ミラーニューロンが活性化し脳の中で再現されるということです。**

たとえば、笑っている人を見て自分も笑顔になったり、スポーツや格闘技などを見て興奮したりするのはミラーニューロンの働きによるものです。

言葉で説明されるよりもお手本を見せてもらったほうがすぐにできるようになるのもこれです。**「百聞は一見にしかず」はミラーニューロンの仕業です。**

このミラーニューロンをどう活用するかで、成果は大きく異なってきます。スポーツや習いごとで考えれば簡単です。

上手な人と一緒にいれば上達が早いです。それは上手な動きを近くで見られますから、脳内では自分が上手な動きをしているかのように同じ細胞が活性化し、見ているだけで上手になるのです。逆に下手な人と一緒にいれば、下手になります。

話はそれますが、前向きで勤勉で人のよいところを褒める人たちと一緒にいれば、自分もそうなり、悲観的で怠惰で人の悪口ばかりいう人たちと一緒にいれば、自分もそうなります。

自分がどうなりたいかを考えて、自分が目標とする人と一緒にいることをおすすめします。

頭の中でイメージトレーニング

野球やサッカー、フィギュアスケート、器械体操、陸上競技、あらゆるスポーツ選手がよくイメージトレーニングをしていると話します。頭の中で姿勢や動き方をイメージするトレーニングです。**イメージトレーニングがパフォーマンスを向上させる**ことは、科学的にも報告されています。

一流の選手では、新しい動きをチャレンジするときに、頭の中でその動き方をイメージできさえすれば、実際に動いて練習しなくてもできてしまうとのことです。すごいですよね。

ボディイメージの視点で考えると、一流の選手は人一倍姿勢や動きのことを考えており、脳からの指令と実際の動きとのズレがない選手なのではないでしょうか。

ボディイメージのズレがないから、イメージしただけで新しい技がすぐにできてしまうのでしょう。

脳トレで治す方法

写真や動画で撮っていただきたいのは、まずはふだんおこなっている自然な姿勢、動作です。立位姿勢、坐位姿勢、お辞儀、スクワット、しゃがみ、キャット&キャメル、半ケツ上げ、歩行を撮りましょう。

CamScannerでスキャン

練習の成果を比較するために、定期的に撮りましょう。

そして、いまの自分のいちばんよい姿勢、よい動きを意識して撮りましょう。それをスマートフォンでちょくちょく見ましょう。

また、街中でよい姿勢、よい動き方、よい歩きをしている人がいたら、それをじーっと見ましょう。見ているだけで、脳は練習してくれています。ミラーニューロンです。

そして、よいイメージを頭に入れて、イメージトレーニングをしましょう。イメージするだけで、上達します。

そのうち、携帯電話の中は自分の写真や動画でいっぱいになりますね。恥ずかしいことでは全然ありません。ズレてしまったボディイメージを治すためです。それに、きれいな自分、格好いい自分を見るのは喜ばしいことです。モチベーションも上がりますし、よいことしかありません。

ぜひ、脳からもトレーニングすることをおすすめします。

ボディイメージを取り戻すストレッチ

ボディイメージがズレてしまった人が、釣竿のようにしなる脊柱（せきちゅう）を自由自在に動かせるようになるためには、寝たままのストレッチから一歩進まないといけません。背骨に荷重がかかる座ったままのストレッチです。

CamScannerでスキャン

寝たままのストレッチとは違い、背骨や関節、椎間板、靭帯に圧迫のストレスが加わりますので、逆に痛めてしまうリスクがともないます。基本は寝たままのストレッチですから、徹底的に安全な状態で柔軟性を改善してから、このストレッチに進んでください。注意点としては、**このストレッチは起床後2～3時間はしてはいけません。**

椎間板が膨らんでいる状態でおこなうと腰痛を発症しやすいからです。午後以降、お風呂上がりにおこなうのがおすすめです。「少し痛い」まではOKですが、お尻や足には痛みが出ない範囲でおこないましょう。

脊柱のカーブをつくるストレッチ

①まっすぐ前パターン

椅子に浅く座り、股を広げます。股下を覗きこむようにお辞儀をしていきます。手は足首を持ちます。首も背中も足もすべて脱力して、重力に身をまかせて背中を伸ばします。いちばん下まで曲げたところで10秒かぞえて、ゆっくり戻します。これを3回繰り返します。慣れてきたら30秒まで徐々に増やしてください。

頭の位置で脊柱のしなり具合がわかります。よくしなれば、足の間に頭が入りこみ反対側を見渡せます。硬い人は足の外に顔があり、見えるのは床です。

お辞儀するのが怖い方は膝に手をついて、手で支えながら、ゆっくり曲げていきます。そし

て、膝から足首のほうへ手で伝いながらお辞儀していくといいです。戻すときはこの逆です。

②斜めパターン

同じように股を広げて座り、今度は斜めにお辞儀をします。両手で片膝を持ち、膝に顔をつけるように曲げていきます。首も背中も足もすべて脱力して、膝から足首のほうに手で伝いながら重力に身をまかせて倒した側と反対の背中を伸ばします。いちばん下まで曲げたところで10秒かぞえて、ゆっくり戻します。

これを左右交互に3回繰り返します。慣れてきたら30秒まで徐々に増やしてください。伸ばしているときに反対側のお尻は浮かないようにしてください。顔だけでなく胸も太ももにつけばやわらかいです。

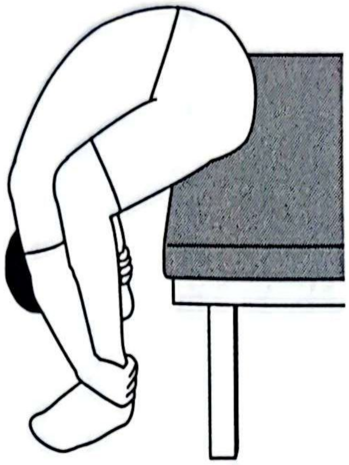
③猫の背伸び

まず手と膝をついて四つん這いになります。そこから、手のほうに重心を持っていき、お腹を床につけるように腰を伸ばし、足を伸ばします。腕はピンと伸ばしたままで、手の位置は肩の真下です。そのポーズになったら、首も背中もお尻もすべて脱力して10秒かぞえます。腰を伸ばすストレッチです。

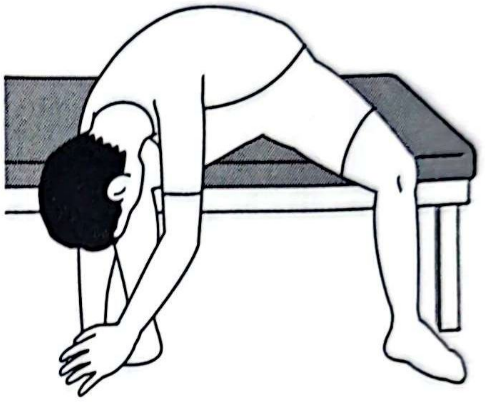
ゆっくり戻って、今度は足のほうに重心を持っていきます。お尻を後ろに突き出すような感

CamScannerでスキャン

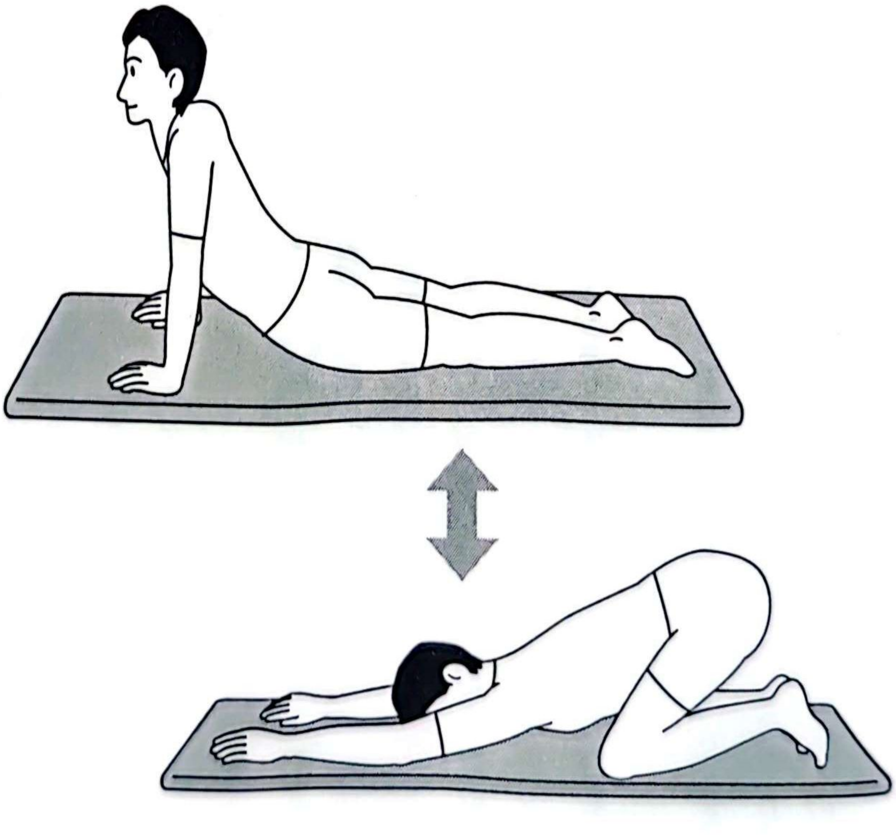
まっすぐ前パターン



斜めパターン



猫の背伸び



CamScannerでスキャン

じで、頭は低くして顔と肩が床に着くように手は前に伸ばします。そのポーズをとったら、首も肩も背中もすべて脱力して10秒かぞえます。腰を曲げるストレッチです。

これを交互に3回繰り返します。

ボディイメージを修正する2つの方法

ボディイメージのズレを治すには、前項のストレッチをすることが大事ですが、それとともにイメージを治さなければなりません。ゴミを拾おうと身体を前に曲げていったときに、「まだ背中に力が入っているな」と、自分で気づかないと修正はできません。

最初はクッションでも柔軟体操に使うバランスボールでもいいのですが、そこにもたれてダラーンと力を抜くところから始めるといいです。

ボールの丸みに合わせて、背中がまるまるように、ダラーンとする、戻る、ふたたびもたれてダラーンとする、戻る、を繰り返します。

緊張したボディイメージの方は、いきなり丸めてくださいといっても、まず絶対にできません。だから、もたれかかって戻るくらいから開始して、クッションとかボールの高さをだんだん低くしていき、背中の緊張がゆるんだときの脊柱のカーブを経験してもらいます。その力を抜く感覚がわかってきたらボールをなくして同じようにできるか確認してみます。

もうひとつ、イメージトレーニングです。

CamScannerでスキャン

脊柱は首から骨盤まで26個の背骨が連なっているのですが、その1個ずつの椎骨(ついこつ)を意識する練習です。まず座ってS字のよい姿勢をします。お辞儀をするときは、頭のてっぺんから椎骨1個ずつ曲げていくイメージで曲げていきます。巻き物を巻いていくようなイメージです。順番は必ず上からです。ボディイメージがズレている人は、この順番が守れずに、先に骨盤を動かしてしまうことが多いです。骨盤が前に曲がるのは最後です。意識して見逃さないようにしましょう。

戻るときは、反対に下から1個ずつ起こしていく感じで戻します。巻き物を広げていくようなイメージです。これも順番は必ず下からです。ボディイメージがズレている人は、頭から先に戻してしまうことが多いです。頭は最後です。

最後の最後まで頭を持ち上げてはいけません。持ち上げたときに、S字のよい姿勢に戻っていればOKです。

これを繰り返しイメージしながら練習をしていけば、ボディイメージは治せます。もちろん写真や動画も駆使(くし)していきましょう。

これができるようになったら、他にもキャット&キャメル、立ってお辞儀、スクワット、しゃがみこみでも同じように正しく脊柱が動いているかを確認してみましょう。

ひとつできるようになったら、他の動きはそこまでむずかしくはないはずです。疲れない、痛まない、不調にならない身体は、もう目の前です。

CamScannerでスキャン

あとがき

何気ないふだんの偏(かたよ)ったクセが積み重なると、歪(ゆが)みが生じます。脊柱(せきちゅう)はほかの関節と比べて、何か変化が起きたときに、なかなか気づくことができない鈍感な関節です。さらに、その変化は日々少しずつですから、脊柱は知らず知らずのうちに歪んでしまい、姿勢が崩(くず)れていきます。厄介(やっかい)なことに、その姿勢の崩れが少しだと、気づくことができません。姿勢の崩れに気づくのは、かなり歪んでしまってからです。そうなってからでは、治(なお)すのもたいへんですから、早いうちに歪みを取り除かなくてはなりません。

姿勢の崩れの初期症状を示すサインは、疲れ・痛み・不調といった形で私たちの前に現れます。私たちは、そういう症状が現れると、疲れたからマッサージ、痛いから痛みどめ、不調には滋養強壮剤など、前に現れたものだけをどうにかしようとします。しかし、それでは根本は治りません。楽になるのは一時的で、つらい日々が続いてしまいます。

根本から治すための第一歩は、「気づくこと」です。本書の内容をご理解いただき、実践していただければ、きっと何かしら姿勢によい変化が生じるはずです。

その変化に気づけた方は、大丈夫です。続けていけばもっとよくなります。

CamScannerでスキャン

もし、変化しているのかよくわからないという方は、写真や動画を使って体操の前後で姿勢を比べてみてください。きっとどこかは変化しているはずです。

そうやって客観的に変化しているところを見つけたら、自分の身体に意識を向けて、その変化を感じとってください。

脊柱の変化は感じにくいです。わかりにくいです。ですが、それに気づくことができないと、疲れ・痛み・不調を根本から改善することはむずかしいのです。電気屋さんが、家電製品の構造のことを理解していなければ修理できないのと同じです。

本書では、それに気づくための方法と改善するための方法を理学療法士の視点から、できる限りシンプルにご提案させていただいたつもりです。

ただ、どうか焦らないでください。無理をしないでください。痛いまでしないでください。体操のポイントは遵守するようお願いいたします。

大学病院で日々、リハビリに従事している私だから言えることがあります。

脳卒中や脊髄損傷で手足が麻痺した患者さんでも、筋肉や関節の痛みで思うように動けない患者さんでも、自分の身体の歪みや変化に気づけた患者さんは動かせるようになります。上手に動かせなかった手足が、気づけた瞬間から動かせるようになるのです。

それは発症直後の回復段階だからではありません。何年も経過している慢性的な患者さんで

もです。その感動的で素晴らしい瞬間を目の当たりにしてきたからこそ、皆様にお伝えしたいのです。

あきらめずに自分の身体に目を向けつづけてください。

きっと姿勢も未来もよい方向に変化します。

本書の出版にあたり、長い時間お待ちいただいたにもかかわらず、最後まで温かく、丁寧に導いてくださいました、さくら舎の古屋信吾氏、猪俣久子氏、この本はお二人のおかげで妥協なく完成させることができました。本当にありがとうございます。

そして、人間の可能性をいつも教えてくださる患者さんに、心から感謝を申しあげます。共に腰痛に対する4種類のストレッチを考案し、私にはない発想と多くの刺激を与えてくれる東京大学医学部附属病院リハビリテーション部の高見沢圭一氏、あなたに出会えたおかげで今の私がいます。本当にありがとうございます。

充実した日々を送れるようにいつも親身になってご指導くださる当部の横田一彦先生・芳賀信彦先生・皆様、腰痛研究でご指導いただきました武蔵野赤十字病院整形外科の原慶宏先生、介護予防事業でお世話になっております千葉県福祉ふれあいプラザの小林里美氏・皆様、制作・販売に関わってくださったすべての方に感謝を申しあげます。

最後に、いつも自分のことより私のことを考え、支えてくれる家族に感謝します。

姿勢の崩れを改善し、今ある疲れや痛みや不調を吹き飛ばし、心も身体も健康美人、健康美男子をめざしましょう。皆様がそうなることを心から願っております。

数多くある本の中から本書を手に取っていただき、そして最後までお読みいただき、本当にありがとうございました。

山口正貴（やまぐちまさたか）

CamScannerでスキャン